

Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella

Babyspinat, Cherry-Tomaten und Kürbiskernen

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Family | 30 – 40 Minuten • 2614 kj/625 kcal • Tag 2 kochen



Gurke



Cherry-Tomaten



Babyspinat



vorw. festk. Kartoffeln



Mozzarella



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Naturjoghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung "Hello Paprika"



Schnittlauch



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben
Salz*, Pfeffer*, Olivenöl, Weissweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Olivenöl,	Angaben im Text	
Weissweinessig*	nach Geschmack	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2614 kJ/625 kcal
Fett	4.35 g	31.04 g
- davon ges. Fettsäuren	0.50 g	3.54 g
Kohlenhydrate	8.21 g	58.55 g
- davon Zucker	1.66 g	11.86 g
Eiweiss	3.44 g	24.54 g
Salz	0.223 g	1.587 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 9) Senf.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kürbiskerne** lassen).

Mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis sie innen weich und aussen leicht gebräunt sind.



Kürbiskerne rösten

In den letzten 5 Min. der Ofenzeit **Kürbiskerne** mit auf das Backblech geben und alles fertig backen.

Mozzarella in 2 cm grosse Stücke schneiden.



Währenddessen

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.

Gurkenhalbmonde und **Cherry-Tomatenhälften** in eine grosse Schüssel geben und beiseitestellen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Salat marinieren

Nach Ende der Backzeit **Kartoffelviertel** mit in die grosse Schüssel geben und mit dem **Dressing** marinieren.

Anschliessend **Mozzarellastücke** und **Babyspinat** unterheben.

Kartoffelsalat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

Knoblauch (nach Geschmack) in eine kleine Schüssel pressen und mit gehackten **Kräutern**, **Kürbiskernöl**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Joghurt** und 1 TL [2 TL] **Weissweinessig*** gut verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Warmen Kartoffelsalat auf Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüberstreuen und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Warm potato salad with mozzarella, baby spinach, cherry tomatoes and pumpkin seeds

Vegetarian Under 650 calories Family 30-40 minutes • 2.614 kj/625 kcal • Cook on day 2



Cucumber



Cherry tomatoes



Baby spinach



Mainly waxy potatoes



Mozzarella



Pumpkin seeds



Pumpkin seed oil



Plain yoghurt



Buttermilk and lemon dressing



"Hello Paprika" spice mix



Chives



Garlic clove



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Salt*, pepper*, olive oil*, white wine vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Baby spinach	1 x 100 g	1 x 200 g
Mainly waxy potatoes	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Mozzarella 7	1 x 125 g	2 x 125 g
Pumpkin seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Pumpkin seed oil	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Plain yoghurt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Buttermilk and lemon dressing 7 8 9	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Olive oil, white wine vinegar*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	367 kJ/88 kcal	2.614 kJ/625 kcal
Fat	4.35 g	31.04 g
- incl. saturated fats	0.50 g	3.54 g
Carbohydrate	8.21 g	58.55 g
- incl. sugar	1.66 g	11.86 g
Protein	3.44 g	24.54 g
Salt	0.223 g	1.587 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7** Milk (including lactose) **8** Eggs **9** Mustard.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



1 Roast the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the unpeeled potatoes lengthways into quarters and spread them out on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the pumpkin seeds).

Mix with "Hello Paprika" spice mix, 1 tbsp [2 tbsp] olive oil*, salt* and pepper* and bake in the oven for 20-25 min. until soft on the inside and lightly browned on the outside.



4 Roast the pumpkin seeds

Add the pumpkin seeds to the baking tray for the last 5 min. and finish baking everything.

Cut the mozzarella into 2 cm pieces.



2 In the meantime

Cut the ends off the cucumber, then halve it lengthways and slice it into half-moons approx. 0.5 cm wide.

Cut the cherry tomatoes in half.

Put the cucumber half-moons and cherry tomato halves into a large bowl and set them aside.

Finely slice the chives.



5 Marinate the salad

Once cooked, add the potato quarters to the large bowl and marinate with the dressing.

Then mix in the mozzarella pieces and baby spinach.

Season the potato salad with salt* and pepper*.



3 For the dressing

Press garlic (amount according to taste) into a small bowl and mix well with chopped herbs, pumpkin seed oil, buttermilk and lemon dressing, yoghurt and 1 tsp. [2 tsp.] white wine vinegar*.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion warm potato salad onto plates, sprinkle with roasted pumpkin seeds on top and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Salade chaude de pommes de terre avec mozzarella pousses d'épinard, tomates cerises et graines de courge

21

Végétarien Moins de 650 calories Famille 30 – 40 minutes • 2.614 kj/625 kcal • Consommer au 2e jour



Concombre



Tomates cerises



Pousses d'épinards



Pommes de terre à chair ferme



Mozzarella



Graines de courge



Huile de graines de courge



Yogourt nature



Vinaigrette au babeurre et au citron



Mélange d'épices « Hallo Paprika »



Ciboulette



Gousse d'ail



Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 petit saladier, 1 presse-ail et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	367 kJ/88 kcal	2.614 kJ/625 kcal
Lipides	4.35 g	31.04 g
- dont acides gras saturés	0.50 g	3.54 g
Glucides	8.21 g	58.55 g
- dont sucre	1.66 g	11.86 g
Protéines	3.44 g	24.54 g
Sel	0.223 g	1.587 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (y compris le lactose) **8**) œufs **9**) moutarde.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper les pommes de terre non pelées en quatre dans le sens de la longueur et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour les graines de courge).

Y ajouter le mélange d'épices « Hello Paprika », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et faire cuire au four 20 à 25 min jusqu'à ce que l'intérieur soit tendre et l'extérieur légèrement doré.



4 Faire griller les graines de courge

Durant les 5 dernières min du temps de cuisson ajouter les graines de courge sur la plaque de cuisson et enfourner à nouveau le tout.

Couper la mozzarella en morceaux de 2 cm.



2 Pendant ce temps

Retirer les extrémités du concombre, puis le couper en demi-lunes d'env. 0.5 cm de largeur.

Couper les tomates cerises en deux.

Placer les demi-lunes de concombre et les moitiés de tomates cerises dans un saladier et réserver.

Couper la ciboulette en petits rouleaux.



5 Faire mariner la salade

Quand leur cuisson est finie, verser les pommes de terre dans un saladier et laisser mariner avec la sauce.

Incorporer ensuite les morceaux de mozzarella et les pousses d'épinard.

Saler* et poivrer* la salade de pommes de terre.



3 Préparer la vinaigrette

Presser l'ail (selon les goûts) dans un bol et bien mélanger avec les herbes hachées, l'huile de graines de courge, la vinaigrette au babeurre et au citron, le yogourt et 1 cc [2 cc] de vinaigre de vin blanc*.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir la salade de pommes de terre chaudes sur les assiettes, parsemer de graines de courge grillées et déguster.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

