

Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella & Kürbiskernöl

Babyspinat, Cherry-Tomaten und Kürbiskernen

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 625 kcal • Tag 3 kochen

22



vorw. festk. Kartoffeln



Mozzarella



Gurke



Cherry-Tomaten



Babyspinat



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Naturjoghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung "Hello Paprika"



Schnittlauch



Knoblauchzehe

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl, Essig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	2 x 20 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	1 x 20 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

**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. 710 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	0.225 g	1.602 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!)



1 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).

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



4 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.



2 Währenddessen

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.

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

Kräuter fein hacken.



5 Salat marinieren

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

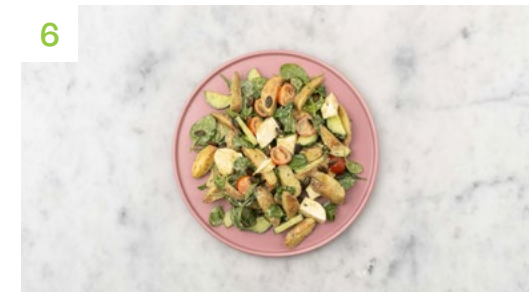
Anschliessend **Mozzarellastücke** und **Babyspinat** unterheben.

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



3 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] **Essig*** gut verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



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

Vegetarian Family Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 625 kcal • Cook on day 3



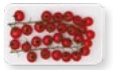
Mainly waxy Potatoes



Mozzarella



Cucumber



Cherry tomatoes



Baby spinach



Pumpkin seeds



Pumpkin seed oil



Plain yoghurt



Buttermilk and lemon dressing



“Hello Paprika” spice mix
Chives



Garlic clove



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, olive oil*, vinegar*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Mozzarella 7	1 x	125 g	2 x	125 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	2 x	20 g
Pumpkin seed oil	1 x	10 ml	1 x	20 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
"Hello Paprika" spice mix	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

**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. 710 g)
Calories	367 kJ/ 88 kcal	2614 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	0,225 g	1,602 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 potatoes 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

Halve cucumber lengthways and cut it into half-moons 0.5 cm. thick.

Cut the cherry tomatoes in half.

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

Chop the herbs finely.



5 Marinate the salad

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

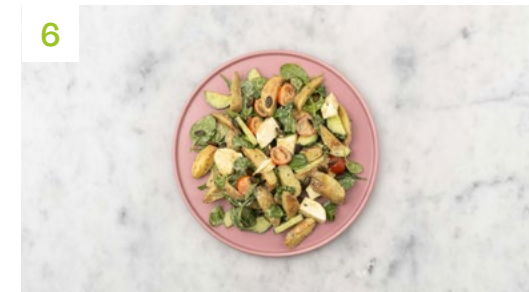
Then mix in the mozzarella pieces and baby spinach.

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.] vinegar*. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Divide the warm potato salad between plates, sprinkle the roasted pumpkin seeds on top and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



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

Végétarien Famille Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 625 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Pommes de terre à chair ferme



Mozzarella



Concombre



Tomates cerises



Pousses d'épinard



Graines de courge



Huile de graines de courge



Yogourt nature



Vinaigrette au babeurre et au citron



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Ciboulette



Gousse d'ail



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Eau*, sel*, poivre*, huile d'olive*, vinaigre*.

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol, 1 presse-ail et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1200 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Graines de courge	1 x 10 g	2 x 20 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	1 x 20 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

**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. 710 g)
Valeur calorique	367 kJ/ 88 kcal	2614 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	0,225 g	1,602 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 !)



Cuire les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

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 d'olive*, du sel* et du poivre* et enfourner pour 20 à 25 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes à l'intérieur et légèrement dorées à l'extérieur.



Faire griller les graines de courge

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

Couper la mozzarella en morceaux de 2 cm.



Pendant ce temps

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper en deux les tomates cerises.

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

Hacher finement les fines herbes.



Faire mariner la salade

Quand la cuisson est finie, verser les pommes de terre dans un saladier, ajouter la vinaigrette et mélanger.

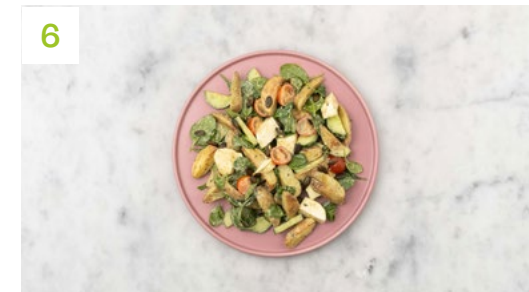
Incorporer ensuite les morceaux de mozzarella et les pousses d'épinard.

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



Préparer la sauce

Presser l'ail (selon les goûts) dans un bol et bien mélanger avec la ciboulette hachée, l'huile de graines de courge, la vinaigrette au babeurre et au citron, le yogourt et 1 cc [2 cc] de vinaigre*. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Dresser la salade chaude de pommes de terre dans les assiettes, saupoudrer de graines de courge grillées et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?
Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

