



Leichter kochen,
besser essen!



KW15
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Herzhaft-pikant: Ofenkartoffeln mit viel Gemüse, dazu einen frischen, grünen Salat

Diese pikant-gefüllte Ofenkartoffel hat alles, was eine ausgewogene Mahlzeit braucht: viel frisches Gemüse, aromatische Gewürze und wichtige Nährstoffe. Noch dazu ist dieses Rezept ein echter optischer Hingucker und kommt bei Gästen garantiert gut an. Guten Appetit!



55 min.



Stufe 1



Ofenkartoffeln



Champignons



Tomate



rote Paprika



Salatherz



Knoblauch



Cayenne-Pfeffer



Schnittlauch



Frischkäse



geriebener Emmentaler

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Ofenkartoffeln	2	4
Knoblauch	1/8	1/4
Champignons	200 g	400 g
Tomate	1	2
rote Paprika	1	2
Cayenne-Pfeffer 15)	2 g	4 g
Schnittlauch	10 g	10 g
Frischkäse 7)	150 g	300 g
geriebener Emmentaler 7)	50 g	100 g
Salatherz	1	2

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose
12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 766 kcal
Kohlenhydrate: 53 g
Fett: 55 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Olivenöl, (Balsamico-)Essig 12), Honig, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, großer Topf, Knoblauchpresse, Backpapier, Backblech, große Pfanne, große Schüssel



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. **Ofenkartoffeln** in einem großen Topf in reichlich **Salzwasser** 15 – 20 Min. garen. Anschließend vorsichtig herausheben und ein wenig ausdampfen lassen.



2 Währenddessen: **Knoblauch** abziehen und pressen, **Champignons** putzen und klein schneiden. **Tomate** und **Paprika** waschen und würfeln.

3 **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Backofen ca. 25 Min. auf der mittleren Schiene backen, bis sie sich mit einer Gabel oder einem Spieß leicht durchstechen lassen.

4 In einer großen Pfanne einen Schuss **Olivenöl** erwärmen, **Paprika**, **Champignons** und (je nach gewünschter Schärfe) ein wenig **Cayenne-Pfeffer** zugeben und ca. 4 Min. knackig braten. **Tomaten** und **Knoblauch** zufügen und alles ca. 3 Min. garen, dann Pfanne vom Herd nehmen und kurz beiseitestellen.



5 **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. In einer kleinen Schüssel **Frischkäse** mit dem Großteil des **Schnittlauchs** vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 **Ofenkartoffeln** nach der Garzeit vorsichtig aufschneiden. Mit der **Frischkäse-Mischung** bestreichen, mit dem **Gemüse** bedecken und mit **Emmentaler** bestreuen. Backofen auf 200 °C Grillfunktion umschalten. Gefüllte **Kartoffeln** auf dem höchsten Einschub 3 – 5 Min. überbacken.



7 Für den **Salat**: **Salatherz** waschen, Blätter abzupfen. In einer großen Schüssel 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, 1/2 TL **Honig** und etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Salat** unter das **Dressing** heben.

8 **Ofenkartoffeln** und **Salat** auf Tellern verteilen, mit restlichem **Schnittlauch** bestreuen und genießen!