

# FEINER KARTOFFELSALAT À LA NIÇOISE

mit Kapern, grünen Bohnen und Eiern



## KAPERN

*Kapern, wie sie in der italienischen und spanischen Küche ihres unverfälschten Aromas wegen bevorzugt werden, müssen vor der Benutzung gewässert werden.*



Estragon



Schnittlauch



hart gekochte Eier



Kartoffeln (Drillinge)



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Weißweinessig



Mayonnaise



Prinzessbohnen



Joghurt (3,5 % Fett)



körniger Senf



Salatherz (Romana)



Kapern



Worcestersauce

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Zeit sparen

Veggie

Unser heutiger Salat ist einem der klassischsten südländischen Salate nachempfunden: dem französischen Salade niçoise. Wertgeschätzt werden an ihm der Sattmach-Effekt durch Kartoffeln, Ei und grüne Bohnen, der knackige Salat und die frisch-fruchtigen Tomaten. Und nicht zuletzt die salzigen Kapern und das würzig-pikante Dressing, die dem leckeren Salat das i-Tüpfelchen geben. Das perfekte Essen für den Balkon oder die Terrasse. Lass es Dir schmecken!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleinen Topf**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 große Schüssel**.



## 1 VORBEREITUNG

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor und erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe längs vierteln oder achtern. **Kartoffelstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Kartoffeln** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind. Währenddessen mit den restlichen Schritten fortfahren.



## 4 GEMÜSE ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Bohnen** und **Kirschtomaten** in die Pfanne geben, **Knoblauch** hineinpressen und alles zusammen für 3 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Beiseitestellen.

**Salatherzen** halbieren, Strunk entfernen, **Salathälften** längs in mundgerechte Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.



## 2 IN DER ZWISCHENZEIT

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren. Einen kleinen Topf mit ausreichend heißem Wasser füllen. Wasser **salzen\*** und darin die **Bohnen** 8 Min. kochen. **Bohnen** durch ein Sieb abgießen. Blätter vom **Estragon** abzupfen und fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **Kapern** abgießen, gründlich mit Wasser abspülen und anschließend in einer kleinen Schüssel mit Wasser bedeckt beiseitestellen.



## 5 SALAT MARINIEREN

**Salatstreifen** mit der  **Hälfte** des **Dressings** marinieren. **Kapern** durch das Sieb abgießen, leicht ausdrücken und je nach Geschmack zum **Salat** geben. **Eier** pellen und halbieren.



## 3 FÜR DAS DRESSING

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, **Worcestersauce**, **körnigen Senf**, **Weißweinessig** und gehackten **Estragon** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit **Zucker\*** (ganz wichtig!), **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Knoblauch** abziehen.



## 6 ANRICHTEN

In einer Schüssel oder tiefen Tellern **Salat**, **Bohnen-Tomaten-Gemüse** und **Kartoffeln** getrennt voneinander anrichten. Restliches **Dressing** über das **Gemüse** und die **Kartoffeln** träufeln und **Salat** mit den **Eierhälften** toppen. Mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und genießen!

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Prinzessbohnen	150 g	200 g	300 g
Estragon/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kapern	35 g	35 g	35 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	75 g	100 g	150 g
Worcestersauce	4 ml ☉ 6 ml ☉	6 ml ☉	8 ml
körniger Senf 4)	17 g	34 g	34 g
Weißweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	12 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
hart gekochte Eier 2)	2 ☉	3 ☉	4 ☉
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

## DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	410 kJ/98 kcal	2.720 kJ/650 kcal
Fett	6 g	40 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	7 g	44 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	4 g	25 g
Salz	1 g	3 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch  
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

**Guten Appetit!**