



GRIECHISCHE KARTOFFELSALAT-BOWL

mit Zaziki-Gurkensalat und Hirtenkäse



HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung „Souflaki“



Gurke



Joghurt



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Kirschtomaten



Hirtenkäse



Salatherz (Romana)



Tomaten & schwarze Oliven



rote Zwiebel



Zitrone

35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Pürierstab** und **2 große Schüsseln**.



1 FÜR DAS OFENGEMÜSE

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

Kartoffeln längs vierteln.

Zwiebel abziehen und längs achteln.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech **Kartoffeln, Zwiebel** und **Kirschtomaten** zusammen mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung „Souflaki“** vermengen, mit **Salz*** würzen und im Ofen für 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und innen weich und die **Kirschtomaten** aufgeplatzt sind.



4 FÜR DAS DRESSING

Zitrone halbieren.

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zitronensaft** zu den **Gurkenkernen** in das hohe Rührgefäß aus Schritt 2 geben und mit einem Pürierstab zu einem feinen **Dressing** pürieren. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 FÜR DEN GURKENSALAT

Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels die **Kerne** in ein hohes Rührgefäß kratzen. **Kerne** beiseitestellen.

Gurke in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. Blätter von **Dill** und **Petersilie** abzupfen und **getrennt voneinander** fein hacken.



5 FÜR DEN SALAT

Strunk vom **Salat** entfernen und **Salat** in Streifen schneiden.

Getrocknete Tomaten grob hacken (das **Öl** aufheben).

Hirtenkäse mit den Händen in eine zweite große Schüssel bröseln und mit **Salatstreifen**, **getrockneten Tomaten**, **Oliven**, **Dressing**, dem **Tomaten-Öl** und nach Belieben mit gehackter **Petersilie** vermengen.



3 GURKENSALAT VOLLENDEN

Knoblauch abziehen.

In einer großen Schüssel **Gurkenhalbmonde** zusammen mit dem **Joghurt** und dem gehackten **Dill** vermengen und nach Belieben **Knoblauch** hineinpresse. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Ofengemüse, **Zaziki-Gurkensalat** und **Salat** in einer Schüssel oder auf tiefen Tellern anrichten.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1.000 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Gurke ES	1	1½ ☺	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Zitrone ES	½ ☺	¾ ☺	1
Salatherz (Romana) ES	1	1½ ☺	2
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
getrocknete Tomaten & Schwarze Oliven	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 750 g)
Brennwert	295 kJ/71 kcal	2.222 kJ/531 kcal
Fett	2,39 g	17,98 g
- davon ges. Fettsäuren	0,36 g	2,72 g
Kohlenhydrate	8,45 g	63,53 g
- davon Zucker	3,23 g	24,26 g
Eiweiß	3,53 g	26,52 g
Salz	0,307 g	2,311 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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



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