

AUFLAUF MIT HIRTENKÄSE, SPINAT UND EI, dazu Kartoffelspalten und Schnittlauchdip



HIRTENKÄSE

Hirtenkäse wird in der Regel aus Kuhmilch gewonnen, reift aber ebenso wie Feta in einer Salzlake. Sein großer Vorteil: Er zerbröselt beim Garen nicht.



Babyspinat



Knoblauchzehe



Vollmilch



Hirtenkäse



Zwiebel



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung „Eintopf“



Schmand



Ei



Sahnejoghurt



Schnittlauch

35 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Mhm ... heute gibt es einen Auflauf der Extraklasse: Aus zartem Babyspinat und Hirtenkäse baust Du quasi ein Nest, in das Du die Eier schlägst, um sie mit im Backofen garen zu lassen. Das sorgt für eine hübsche Optik und für einen wunderbaren Geschmack. Außerdem passen die Kartoffelspalten und der frische Dip aus Schnittlauch und Joghurt perfekt dazu. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Auflaufform**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



1 KARTOFFELWEDGES SCHNEIDEN

Heize den Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. **Kartoffelwedges** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der untersten Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig braun sind.



2 ZWIEBEL UND KNOBLAUCH ANDÜNSTEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken. In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten.



3 SPINAT ZUBEREITEN

Spinat portionsweise zu **Zwiebel** und **Knoblauch** geben und zusammenfallen lassen. **Schmand** zum **Spinat** geben und verrühren. Nach Geschmack mit **Pfeffer*** und **Salz*** würzen. **Spinat** in Auflaufform geben.



4 SOSSE ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel 1 [2] Ei mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch** und **Gewürzmischung** aufschlagen. **Soße** über den **Spinat** gießen.



5 AUFLAUF GAREN

Mit einem Löffel 2 [3 | 4] Mulden in den **Spinat** machen und die restlichen **Eier** darüber aufschlagen. Auflauf ca. 20 Min. im Backofen garen, bis **Soße** und **Eier** fest geworden sind.



6 ANRICHTEN

Schnittlauch fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Schnittlauch** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Auflauf auf Teller verteilen und mit **Kartoffelspalten** und **Schnittlauchdip** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge) DE	600 g	900 g	1.200 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Ei 2)	3	4	6
Vollmilch 5)	100 ml	150 ml	200 ml
Gewürzmischung „Eintopf“	3 g	3 g	6 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	100 g	150 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 2	je 1 EL	je 1 ½ 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	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	467 kJ/111 kcal	3.795 kJ/907 kcal
Fett	6 g	49 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	8 g	63 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	4 g	36 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien DE: Deutschland

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

GUTEN APPETIT!