



Leichter kochen,  
besser essen!



KW16  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Mediterraner Kartoffel-Auberginen-Oliven-Salat mit Senfdressing

Was wäre unser Menü bloß ohne mediterrane Gerichte und was ist mediterraner als Antipasti? Heute verfeinern sie Deinen lauwarmen Kartoffelsalat und gesellen sich zur kunterbunten Truppe aus Oliven, Prinzessbohnen, Rucola und Auberginen. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2



Kartoffeln (Drillinge)



Aubergine



schwarze Oliven



Rucola



Knoblauch



Buschbohnen



Paprika-Antipasti



Schalotte



Mozzarella



Zitrone



Petersilie



Dijon Senf

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Zitrone	½ ⊕	1
Knoblauch	½ ⊕	¼ ⊕
Aubergine, Schalotte	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g
Buschbohnen	100 g	200 g
Paprika-Antipasti 15)	50 g ⊕	100 g
Mozzarella 7)	125 g	250 g
schwarze Oliven 15)	25 g ⊕	50 g
Petersilie	10 g ⊕	10 g
Dijon Senf 10)	1 TL	2 TL
Rucola	50 g	100 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

7) Lactose 10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 605 kcal  
Kohlenhydrate: 51 g  
Fett: 35 g, Eiweiß: 21 g  
Ballaststoffe: 7 g

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

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Zitronenpresse, Knoblauchpresse, kleine Schüssel, Backpapier, Backblech, großer Topf, Sieb, große Schüssel



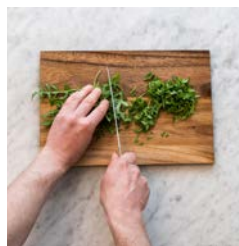
**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. **Zitrone** halbieren und entsaften. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Zitronensaft** und ein wenig **Salz** und **Pfeffer** dazugeben und gut miteinander verrühren.



**2** **Aubergine** waschen, Enden abschneiden; **Aubergine** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL **Olivenöl** beträufeln. Dann auf der mittleren Schiene im Ofen 15 – 20 Min. garen. Nach der Hälfte der Garzeit die **Auberginenwürfel** mit der **Zitronen-Knoblauch-Marinade** beträufeln und fertig backen.



**3** **Drillinge** waschen und in 2 – 3 cm große Stücke schneiden. **Buschbohnen** waschen, putzen, dann halbieren oder dritteln. In einem großen Topf **Drillinge** und **Bohnen** mit reichlich **Salzwasser** bedecken, einmal aufkochen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.



**4** **Paprika-Antipasti** abgießen und zerkleinern. **Schalotte** abziehen und klein schneiden. **Mozzarella** in kleine Würfel schneiden. **Oliven** halbieren. **Petersilie** waschen, Blätter abzupfen und klein schneiden.

**5** In einer großen Schüssel 3½ EL **Olivenöl**, 2 EL **Essig**, **Zwiebel**, 1 TL **Dijon Senf**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**6** **Kartoffeln** und **Bohnen** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen. Dann zusammen mit **Auberginenwürfeln**, **Paprika-Antipasti**, **Mozzarellawürfeln**, **Oliven**, **Petersilie**, **Rucola** in der großen Schüssel unter das **Dressing** heben, ein paar Minuten ziehen lassen, auf Tellern verteilen und genießen!