

# MARLEY SPOON



## Mediterraner Kartoffelsalat

mit Artischocken und Oliven



20-30min



4 Personen

Es gibt leckeren Kartoffelsalat aber à la Marley Spoon: Verfeinert mit einer herzhaften Gewürzmischung, Artischockenherzen und zartem Baby Mangold. Das Gemüse mit dem herben Geschmack liefert viel Kalium und Eisen und vertreibt so jede Frühlingsmüdigkeit.



## Was du von uns bekommst

- unbehandelte Zitrone
- Oliven schwarz
- Kartoffelnetz
- Baby Mangold
- rote Zwiebel
- rote Thaichili
- Artischockenherzen
- Zucchini
- Tante Mizzis Bratengewürz

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Kochtipps

Für das extra Sommergefühl können die Zucchini-Scheiben auch auf dem Grill zubereitet werden.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 500.0kcal, Fett 20.0g, Eiweiß 12.7g, Kohlenhydrate 60.0g



### 1. Kartoffeln kochen

Einen großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** waschen, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und ca. 10-12Min. kochen.



### 4. Dressing zubereiten

**Zitronenschale** abreiben den Saft auspressen. Aus **Chili** und je 4EL Olivenöl, Wasser und **Zitronensaft** ein Dressing mischen. Nach Geschmack mit **2-3TL Zitronenschale, Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Zucchini grillen

Eine große Pfanne oder Grillpfanne hoch erhitzen. Inzwischen die Zucchinienden abschneiden, dann die **Zucchini** in ca. 5mm dünne, schräge Scheiben schneiden. **Zuchinischeiben** von jeder Seite ca. 3-4Min grillen, bis sie schöne Grillstreifen haben. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.



### 5. Gemüse vermengen

**Kartoffeln, Zucchini** und **Gemüse** aus Schritt 3 mit dem Dressing vermengen.



### 3. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Artischocken** und die **Oliven** abtropfen lassen und die **Artischocken** vierteln. Die **Oliven** grob hacken oder halbieren. Die **Zwiebeln** schälen und klein würfeln. **Chili** fein hacken. Wer es nicht so scharf mag, halbiert die **Chili**, entfernt die Kerne bevor sie klein gehackt wird.



### 6. Mangold unterheben

**Mangold** mit dem Salat vermischen, evtl. nochmals mit der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.