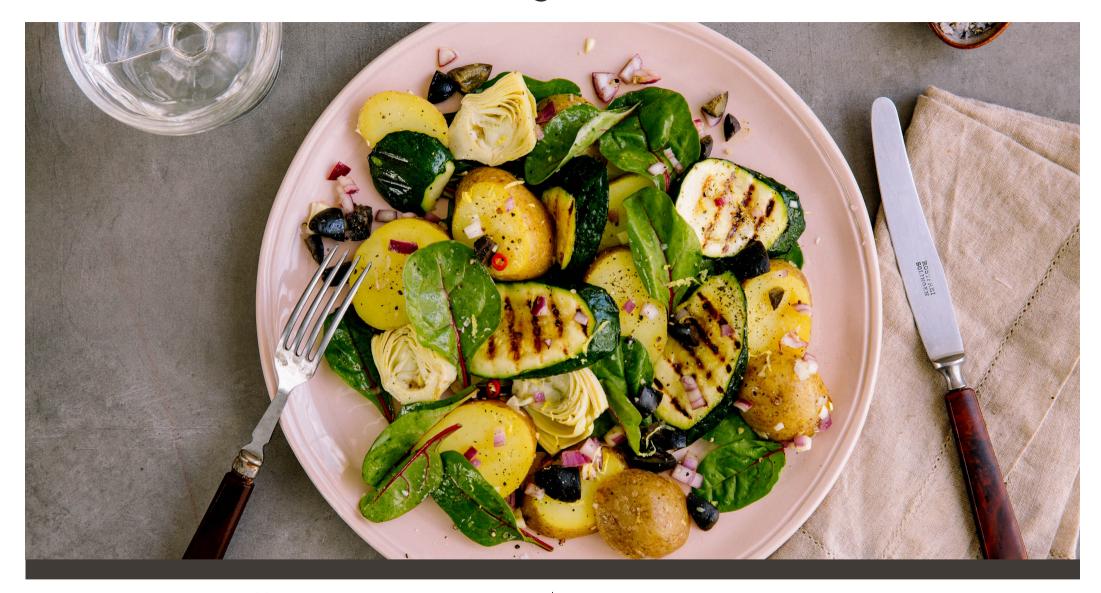
MARLEY SPOON



Mediterraner Kartoffelsalat

mit Artischocken und Oliven





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.

Kochtipp

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. **Zucchinischeiben** 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.