

# Tomatenhummus mit Pastinake und Randen

dazu Rüebli-Nüsslisalat

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 631 kcal • Tag 3 kochen



Kichererbsen



Rüebli



Pastinake



Randen



Nüsslisalat



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



Sahnejoghurt aus Saland



Tahini-Paste



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Gewürzmischung „Hello Harissa“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, Stabmixer, Gemüseschäler und Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kichererbsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Pastinake	1 x 180 g	2 x 180 g
Randen	1 x 150 g	1 x 300 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Tahini-Paste 3)	1 x 25 g	1 x 50 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*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. 630 g)
Brennwert	417 kJ/ 100 kcal	2639 kJ/ 631 kcal
Fett	4.6 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	1.2 g	7.8 g
Kohlenhydrate	9.7 g	61.2 g
- davon Zucker	3.9 g	24.9 g
Eiweiss	3.4 g	21.7 g
Salz	0.38 g	2.44 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:** 3) Sesamsamen 7) Milch (einschliesslich Laktose)

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



## 1 Gemüse schneiden

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

**Rüebli** und **Pastinake** schälen und in 5 cm lange, 1 cm dicke Stifte schneiden.

**Randen** schälen, halbieren und in 1 cm Stifte schneiden.

Achtung: **Randen** färbt sehr stark, trage deshalb am besten Handschuhe!

Die Hälfte vom **Knoblauch** fein hacken.

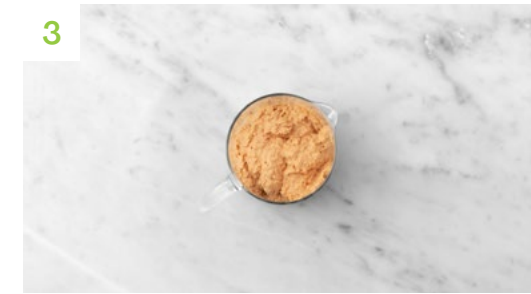


## 2 Gemüse backen

**Rüebli**, **Pastinake**, **Randen** und gehackten **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**Gemüse** mit der Hälfte vom „**Hello Harissa**“, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Restlichen **Knoblauch** 10 Min. auf dem Blech mitbacken.



## 3 Hummus mixen

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln.

In einem hohen Rührgefäss **Kichererbsen** mit drei Viertel der Flüssigkeit, **Tahini-Paste**, **getrocknete Tomaten** mit dem **Öl**, restliche **Gewürzmischung** und die **Knoblauchzehe** aus dem Ofen mit einem Mixstab zu **Hummus** pürieren. Mit dem **Soft** von 2 [4] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Für den Dip

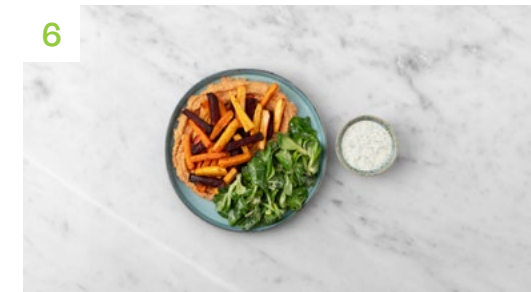
**Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, gehackte **Petersilie**, **Zitronenabrieb** und etwas **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Für den Salat

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] von dem **Dip**, **Soft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren. **Nüsslisalat** hineingeben und mit dem **Dressing** marinieren.



## 6 Anrichten

**Tomatenhummus** auf Teller verstreichen. Geröstetes **Wurzelgemüse** darauf verteilen. **Nüsslisalat** daneben anrichten und mit dem **Dip** geniessen.

## En Guete!

### Harissa

*Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.*

### Du liebst HelloFresh?

*Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!*



# Tomato hummus with parsnip and beetroot

served with carrot-and-lamb's lettuce salad

Lots of vegetables Under 650 calories Vegetarian 30–40 minutes • 631 kcal • Cook on day 3



Chickpeas



Carrots



Parsnip



Beetroot



Lamb's lettuce



Garlic clove



Waxed lemon



Flat leaf parsley



Cream yoghurt from Saland



Tahini paste



Dried tomatoes with herbs



"Hello Harissa" spice mix



# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, olive oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, hand blender, vegetable peeler and vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chickpeas	1 x	390 g	2 x	390 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Parsnip	1 x	180 g	2 x	180 g
Beetroot	1 x	150 g	1 x	300 g
Lamb's lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cream yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Tahini paste 3)	1 x	25 g	1 x	50 g
Dried tomatoes with herbs	1 x	50 g	1 x	100 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	417 kJ/100 kcal	2639 kJ/631 kcal
Fat	4.6 g	29 g
- of which saturated fats	1.2 g	7.8 g
Carbohydrate	9.7 g	61.2 g
- of which sugar	3.9 g	24.9 g
Protein	3.4 g	21.7 g
Salt	0.38 g	2.44 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 3** Sesame seeds **7** Milk (including lactose)

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Chop the vegetables

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the carrots if you prefer and cut into 5 cm long, 1 cm thick sticks.

Peel and halve the beetroot, then cut it into 1 cm thick sticks.

Warning: Beetroot stains badly, so wear gloves!

Finely chop half of the garlic.

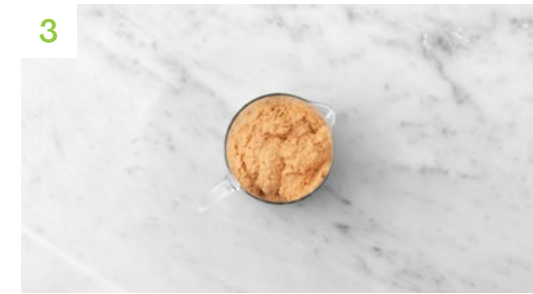


## 2 Bake the vegetables

Spread the carrots, parsnips, beetroot and chopped garlic on a baking tray lined with baking paper.

Mix the vegetables half of the "Hello Harissa, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\* and bake for 20–25 min. until the vegetables are soft.

Bake the remaining garlic for 10 min. on the tray.



## 3 Mix the hummus

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

In a tall mixing bowl, mix the chickpeas three quarters of the liquid, the tahini paste tomatoes with the oil, remaining spice mix and the garlic clove from the oven with a hand blender to make a hummus. Then season with the juice of 2 [4] lemon wedges and salt\* and pepper\*.



## 4 For the dip

Finely chop the parsley leaves.

In a small bowl, mix the cream yoghurt with the chopped parsley, lemon zest and a little lemon juice. Season with salt\* and pepper\*.



## 5 For the salad

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] of the dip, the juice of 1 [2] lemon wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\* to make a dressing. Add the lamb's lettuce and marinate with the dressing.



## 6 Serve

Spread the tomato hummus on plates. Arrange the roasted root vegetables on top. Serve the lamb's lettuce alongside and enjoy with the dip.

## Bon appetit!

### Harissa

Harissa is a hot spice blend originating in Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy with it!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Houmous de tomates, panais et betterave rouge, accompagné d'une salade de carottes et de mâche

Beaucoup de légumes | Moins de 650 calories | Végétarien | 30 – 40 minutes • 631 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pois chiches



Carottes



Panais



Betterave rouge



Mâche



Gousse d'ail



Citron, ciré



Persil plat



Yogourt à la  
crème de Saland



Pâte de tahini



Tomates séchées aux  
herbes



Mélange d'épices  
« Hello Harissa »



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile d'olive\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 mixeur, 1 économe et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pois chiches	1 x 390 g	2 x 390 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Panais	1 x 180 g	2 x 180 g
Betterave rouge	1 x 150 g	1 x 300 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt à la crème de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Pâte de tahini 3)	1 x 25 g	1 x 50 g
Tomates séchées aux herbes	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	417 kJ/ 100 kcal	2639 kJ/ 631 kcal
Lipides	4,6 g	29 g
- dont acides gras saturés	1,2 g	7,8 g
Glucides	9,7 g	61,2 g
- dont sucre	3,9 g	24,9 g
Protéines	3,4 g	21,7 g
Sel	0,38 g	2,44 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 3) graines de sésame 7) lait (y compris le lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## 1 Couper les légumes

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Peler les carottes et le panais, puis les couper en bâtonnets de 5 cm de longueur et 1 cm d'épaisseur.

Éplucher la betterave rouge, la couper en deux, puis en bâtonnets de 1 cm.

Attention : la betterave rouge tâche beaucoup, portez idéalement des gants !

Hacher finement la moitié de l'ail.

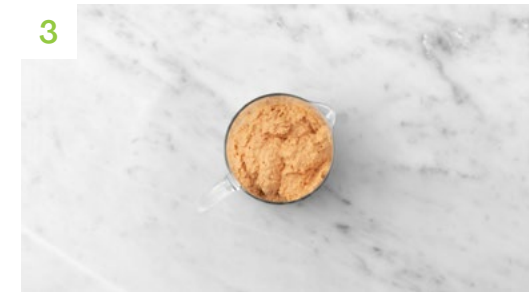


## 2 Cuire les légumes

Répartir les carottes, le panais, la betterave rouge et l'ail haché sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Ajouter aux légumes la moitié du « Hello Harissa », 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*, mélanger et faire cuire au four 20 à 25 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Faire cuire également l'ail restant pendant 10 min sur la plaque.



## 3 Mixer le houmous

Laver le citron à l'eau\* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Dans un bol mélangeur, écraser avec un mixeur les pois chiches avec les trois quarts du liquide, la pâte de tahini, les tomates séchées avec l'huile, le reste du mélange d'épices et la gousse d'ail sortie du four pour obtenir un houmous. Assaisonner avec le jus de 2 [4] quartier(s) de citron, du sel\* et du poivre\*.

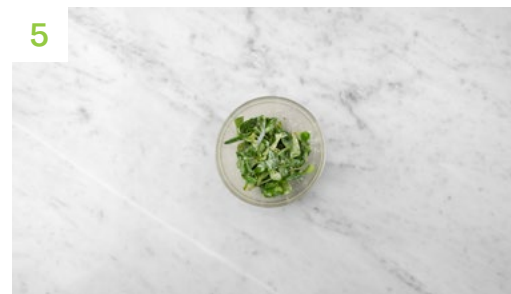


## 4 Pour le dip

Hacher finement ensemble les feuilles de persil.

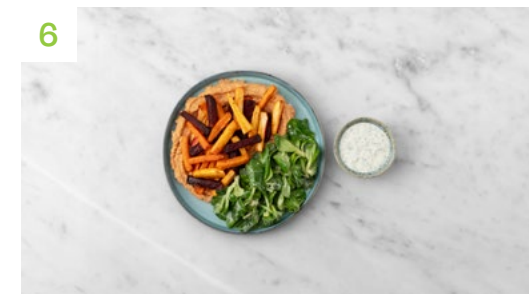
Dans un bol, mélanger le yogourt à la crème, le persil haché, le zeste de citron et un peu de jus de citron.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 5 Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de dip, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\* afin d'obtenir la vinaigrette. Ajouter la mâche et faire mariner dans la vinaigrette.



## 6 Dresser

Étaler le houmous de tomates sur les assiettes. Répartir dessus les légumes racines grillés. Dresser la salade de mâche à côté et déguster avec le dip.

## Bon appétit !

### Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

