

Panzanella! Winterlicher Kürbis-Brot-Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Viel Gemüse Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 951 kcal • Tag 3 kochen



Ciabatta-Brötli



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Rucola



Ziegenfrischkäsetaler



Balsamicoreme



Randen, vorgegart



Hokkaido-Kürbis



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*, Balsamico-Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Ciabatta-Brötli 15)	2 x	75 g	4 x	75 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Rucola	1 x	75 g	1 x	150 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	5 x	25 g	10 x	25 g
Balsamicocreme 13) 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Randen, vorgegart	1 x	250 g	1 x	500 g
Hokkaido-Kürbis	1 x	600 g	1 x	800 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. 680 g)
Brennwert	587 kJ/ 140 kcal	3981 kJ/ 951 kcal
Fett	5.5 g	37.1 g
- davon ges. Fettsäuren	2.1 g	14.1 g
Kohlenhydrate	11.3 g	76.3 g
- davon Zucker	4.4 g	29.7 g
Eiweiss	3.5 g	23.9 g
Salz	0.28 g	1.9 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: **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **13)** Glutenhaltiges Getreide **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen **18)** Roggen

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



Kürbis backen

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

Kürbis vierteln, entkernen und ein Viertel in 2 cm breite Spalten schneiden. Restlichen **Kürbis** in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Kürbisspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwas **Olivenöl** besprenkeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen 25 – 30 Min. backen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Dressing zubereiten

In der grossen Schüssel aus Schritt 2 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 2 EL [4 EL] **Balsamico-Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Knoblauchzehe nach ca. 5 Min. aus dem Ofen nehmen und zum **Dressing** pressen.

Randen in 1 cm kleine Würfel schneiden und ebenfalls zum **Dressing** geben.



Brot würfeln

Rote Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. **Ciabattabrötli** in 2 – 3 cm grosse Würfel schneiden.

In einer grossen Schüssel **Brot** und **Kürbiswürfel** und **Zwiebelstreifen** mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Salat vollenden

Nach der Backzeit **Zwiebelstreifen**, **Ciabatta** und **Kürbiswürfel** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut mischen.

Rucola etwas kleiner zupfen und unter den **Salat** heben.



Gemüse & Brot backen

Nach 10 Min. **Kürbisbackzeit** die **Ciabatta** und **Kürbiswürfel** neben die **Kürbisspalten** auf das Backblech geben.

Tipp: Nutze für 3 und 4 Personen 2 Backbleche.

Das Backblech in den Ofen schieben und weitere ca. 15 Min. backen, bis die **Brotwürfel** eine goldene Kruste bekommen und der **Kürbis** weich ist.

Knoblauch abziehen und 5 Min. im Ofen mitbacken.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit **Kürbisspalten** toppen.

Ziegenfrischkäse in Stückchen schneiden und über dem **Salat** verteilen. Mit **Balsamicocreme** beträufeln.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Panzanella! Winter pumpkin and bread salad

Ingredients produce 50% less CO2

Lots of vegetables Vegetarian 30–40 minutes • 951 kcal • Cook on day 3



Ciabatta buns



Red onion



Garlic clove



Rocket



Goat cheese slices



Balsamic cream



Pre-cooked beetroot



Hokkaido pumpkin



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, olive oil*, salt*, balsamic vinegar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Ciabatta buns 15)	2 x	75 g	4 x	75 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Rocket	1 x	75 g	1 x	150 g
Goat cheese slices 7)	5 x	25 g	10 x	25 g
Balsamic cream 13) 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Pre-cooked beetroot	1 x	250 g	1 x	500 g
Hokkaido pumpkin	1 x	600 g	1 x	800 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. 680 g)
Calories	587 kJ/140 kcal	3981 kJ/951 kcal
Fat	5.5 g	37.1 g
– of which saturated fats	2.1 g	14.1 g
Carbohydrate	11.3 g	76.3 g
– of which sugar	4.4 g	29.7 g
Protein	3.5 g	23.9 g
Salt	0.28 g	1.9 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: 7) Milk (including lactose) **13)** Cereals containing gluten **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **18)** Rye

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



1 Roast the pumpkin

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Quarter the pumpkin, remove the seeds and cut one quarter into 2 cm thick wedges. Cut the rest of the pumpkin into 2 cm cubes.

Put the pumpkin wedges on a baking tray lined with baking paper, drizzle with a little olive oil, season with salt* and pepper* and bake for 25–30 min.

In the meantime, continue with the recipe.



2 Dice the bread

Halve the red onion and cut it into thin strips.

Cut the tomatoes into 2–3 cm cubes.

In a large bowl, mix the bread, pumpkin cubes and onion strips with 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*.



3 Bake the vegetables & bread

10 min. into the pumpkin baking time, put the ciabatta and pumpkin cubes on the baking tray alongside the pumpkin wedges.

Tip: Use 2 baking trays for 3 or 4 people.

Push the baking tray into the oven and continue baking for about 15 min. until the bread cubes have a golden crust and the pumpkin is soft.

Peel the garlic and add to the baking tray for 5 min.



4 Make the dressing

In the large bowl from step 2, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 2 tbsp. [4 tbsp.] balsamic vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.

After about 5 min., remove the garlic clove from the oven and press to the dressing.

Cut the beetroot into 1 cm cubes and add to the dressing.



5 Finish the salad

Once baked, add the onions, ciabatta and pumpkin cubes to the bowl with the dressing and mix well.

Pluck the rocket a little smaller and add it to the salad.



6 Serve

Apportion the salad onto plates and top with pumpkin seeds.

Cut the goat's cheese into pieces and spread over the salad. Sprinkle with balsamic cream.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Panzanella ! Salade d'hiver au pain à la citrouille

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Beaucoup de légumes | Végétarien | 30 – 40 minutes • 951 kcal • Cuisiner le 3e jour



Petits pains Ciabatta



Oignon rouge



Gousse d'ail



Roquette



Crottins de chèvre frais



Crème de vinaigre balsamique



Betteraves, précuites



Courge d'Hokkaido

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, huile d'olive*, sel*, vinaigre balsamique*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 presse-ail et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Ciabatta 15)	2 x 75 g	4 x 75 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Roquette	1 x 75 g	1 x 150 g
Crottins de fromage de chèvre frais 7)	5 x 25 g	10 x 25 g
Crème de vinaigre balsamique 13) 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Betteraves précuites	1 x 250 g	1 x 500 g
Courge d'Hokkaido	1 x 600 g	1 x 800 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. 680 g)
Valeur calorique	587 kJ/ 140 kcal	3981 kJ/ 951 kcal
Lipides	5,5 g	37,1 g
– dont acides gras saturés	2,1 g	14,1 g
Glucides	11,3 g	76,3 g
– dont sucre	4,4 g	29,7 g
Protéines	3,5 g	23,9 g
Sel	0,28 g	1,9 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 : 7) lait (comportant du lactose) **13)** céréales contenant du gluten **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé **18)** seigle

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



Faire cuire la courge

Préchauffer le four à 200 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).

Couper la courge en quatre, l'épépiner et couper un des quartiers en tranches de 2 cm de large. Couper le reste de la courge en dés de 2 cm.

Répartir les tranches de courge sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser avec un peu d'huile d'olive, assaisonner avec du sel* et du poivre*, et enfourner 25 à 30 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Assaisonner le pain

Couper l'oignon rouge en deux et l'émincer.

Couper les petits pains ciabatta en dés de 2 à 3 cm.

Dans un saladier, mélanger le pain et les dés de courge et les rondelles d'oignons avec 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.



Faire cuire les légumes et le pain

Après 10 min de cuisson, ajouter le pain ciabatta et les dés de courge aux tranches de courge déjà enfournées sur la plaque de cuisson.

Astuce : Pour 3 ou 4 personnes, utiliser deux plaques.

Enfourner de nouveau la plaque de cuisson et faire cuire pendant env. 15 min supplémentaires, jusqu'à ce qu'une croûte dorée apparaisse sur les dés de pain et que la courge soit tendre.

Peler l'ail et le faire cuire au four 5 min.



Préparer la sauce

Dans le saladier de l'étape 2, mélanger 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, 2 cs [4 cs] de vinaigre balsamique, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Retirer les gousses d'ail du four après env. 5 min et les presser dans la vinaigrette.

Couper les betteraves en petits dés de 1 cm et les ajouter également à la vinaigrette.



Terminer la salade

Après le temps de cuisson, ajouter les rondelles d'oignon, le pain ciabatta et les dés de courge dans le saladier contenant la vinaigrette et bien mélanger.

Déchiqeter la roquette en petits morceaux et mélanger à la salade.



Dresser

Répartir la salade sur des assiettes et la garnir de tranches de courge.

Couper le fromage de chèvre frais en petits morceaux et le répartir sur la salade. Arroser de crème de vinaigre balsamique.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

