

Bistro-Salat mit kernigen Ziegenkäsetalern

bunten Rüebli, Ofen-Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

24

unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.518 kj/602 kcal • Tag 3 kochen



Kohlrabi



Rüebli



lila Rüebli



Drillinge



Frühlingszwiebel



Sonnenblumenkerne



Salatmix



Ziegenfrischkäsetaler



Honig-Senf-Dressing



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Honig*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
lila Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Salatmix	1 x 50 g	1 x 100 g
Ziegenfrischkäsetaler 5	4 x 25 g	8 x 25 g
Honig-Senf-Dressing 4	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt 5	1 x 100 g	1 x 200 g

Honig*, Öl* Angaben im Text

Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	410 kJ/98 kcal	2518 kJ/602 kcal
Fett	5,26 g	32,34 g
- davon ges. Fettsäuren	1,65 g	10,14 g
Kohlenhydrate	9,07 g	55,73 g
- davon Zucker	3,86 g	23,75 g
Eiweiss	3,20 g	19,67 g
Salz	0,263 g	1,616 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 : **4** Senf oder Senfzeugnisse **5** Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Zu Beginn

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



Gemüse schneiden

Kohlrabi schälen, vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Rüebli schälen, quer halbieren und längs in Stifte vierteln.

Drillinge je nach Grösse halbieren und vierteln.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Drillinge, **Kohlrabi**, **Rüebli** und **Frühlingszwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, 2 EL EL [4 EL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Dabei etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



Dip anrühren

Salatmix auf Teller verteilen, 1 EL [2 EL] **Honig-Senf-Dressing** darüber verteilen.

Restliches **Dressing** in einer kleinen Schüssel mit **Joghurt** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Sonnenblumenkerne rösten

Sonnenblumenkerne für die letzten 10 Min. als Häufchen mit auf das Backblech geben.



Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen.

Ziegenkäsetaler von beiden Seiten in die **Sonnenblumenkerne** drücken und auf den **Salatmix** legen.

Gemüse daneben anrichten und mit dem **Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Bistro salad with crunchy goat's cheese pieces, colourful carrots, baked kohlrabi and honey and mustard dip

Under 650 calories • Vegetarian • 30-40 minutes • 2.518 kj/602 kcal • Cook on day 3

24



Kohlrabi



Carrots



Purple carrots



New potatoes



Spring onion



Sunflower seeds



Mixed salad



Goat's cream cheese pieces



Honey and mustard dressing



Natural yoghurt



Garlic cloves



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

Good to have at hand

Honey*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Kohlrabi	1 x	250 g	2 x	250 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Purple carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	2 x	20 g
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	100 g
Goat's cream cheese pieces 5)	4 x	25 g	8 x	25 g
Honey and mustard dressing 4)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Plain yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Honey*, oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1.000 g)
Calories	410 kJ/98 kcal	2.518 kJ/602 kcal
Fat	5.26 g	32.34 g
- incl. saturated fats	1.65 g	10.14 g
Carbohydrate	9.07 g	55.73 g
- incl. sugar	3.86 g	23.75 g
Protein	3.20 g	19.67 g
Salt	0.263 g	1.616 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: 4) Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



Get started

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



Chop the vegetables

Peel and quarter kohlrabi, then cut it into 1 cm thick slices.

Peel carrots, halve them crossways, then quarters them lengthways into sticks.

Cut potatoes into halves or quarters, depending on size.

Thinly slice the spring onions.

Peel the garlic.



Roast the vegetables

Put potatoes, kohlrabi, carrots and spring onion on a baking tray lined with baking paper, press garlic on top, and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 2 tbsp. [4 tbsp.] honey*, salt* and pepper*.

Leave a little space for the sunflower seeds.

Bake in the oven for 25-30 min. until the potatoes are soft.

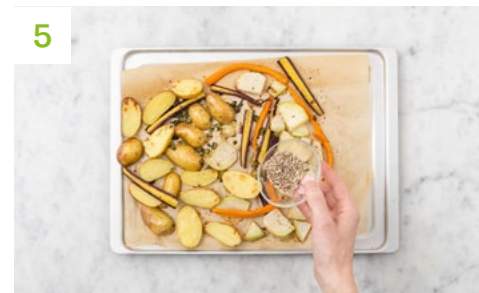


Mix the dip

Apportion mixed salad onto plates and drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] honey and mustard dressing.

Mix the rest of the dressing with yoghurt in a small bowl.

Season with salt* and pepper*.



Roast sunflower seeds

Add heaped sunflower seeds to the baking tray for the last 10 min.



Serve

Remove tray from oven.

Press goat's cheese pieces into sunflower seeds on both sides and put on top of the mixed salad.

Serve with vegetables and enjoy with the dip.

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!



Salade de bistrot avec crottins de chèvre croquants carottes multicolores, chou-rave au four et dip au miel et à la moutarde

24

Moins de 650 calories Végétarien 30 – 40 minutes • 2.518 kj/602 kcal • Cuisiner au 3e jour



Chou-rave



Carottes



Carottes violettes



Petites pommes de terre



Oignon de printemps



Graines de tournesol



Assortiment de salade



Crottins de fromage de chèvre frais



Vinaigrette miel-moutarde



Yogourt nature



Gousse d'ail



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Miel*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 presse et 1 bol.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes violettes	1 x 100 g	2 x 100 g
Petites pommes de terre	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	2 x 20 g
Assortiment de salade	1 x 50 g	1 x 100 g
Crottins de fromage de chèvre frais 5)	4 x 25 g	8 x 25 g
Sauce au miel et à la moutarde 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Miel*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	410 kJ/98 kcal	2.518 kJ/602 kcal
Lipides	5.26 g	32.34 g
- dont acides gras saturés	1.65 g	10.14 g
Glucides	9.07 g	55.73 g
- dont sucre	3.86 g	23.75 g
Protéines	3.20 g	19.67 g
Sel	0.263 g	1.616 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 : 4) moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose).

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



Pour commencer

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).



Couper les légumes

Éplucher le chou-rave et le couper en dés d'1 cm.

Éplucher les carottes, les couper en deux, puis bâtonnets.

Couper en deux ou en quatre les pommes de terre selon leur taille.

Trancher l'oignon de printemps en rondelles fines.

Peler l'ail.



Cuire les légumes

Disposer pommes de terre, chou-rave, carottes et oignon de printemps sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, y presser l'ail et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, 2 cs [4 cs] de miel*, du sel* et du poivre*.

Laisser un peu de place pour les gaines de tournesol.

Enfourner 25 à 30 min. jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



Mélanger la sauce

Répartir l'assortiment de salade sur les assiettes, recouvrir d'1 cs [2 cs] de vinaigrette au miel et à la moutarde.

Mélanger le reste de la vinaigrette au yogourt dans un bol.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Griller les graines de tournesol

Ajouter les graines de tournesol sur la plaque de four pour les 10 dernières minutes de cuisson.



Dresser

Sortir la plaque du four.

Appuyer les crottins de fromage de chèvre des deux côtés dans les graines de tournesol et les déposer sur l'assortiment de salade.

Dresser les légumes à côté et déguster avec le dip.

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 !

