

Blitzschnelle Veggie-Maultaschen-Pfanne mit Käse-Mix, Kräuter-Dip und Kürbiskernen

Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 3.895 kj/931 kcal • Tag 2 kochen

11



Käse-Mix



Broccoli und
gehobelte Rüebli



Lauch



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



vegane Mini-
Suppenmaultaschen



Saurer Halbrahm



Kürbiskerne



Schnittlauch



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Käse-Mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Broccoli und gehobelte Rübli	1 x	200 g	1 x	400 g
Lauch	1 x	200 g	2 x	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3)	1 x	5 g	2 x	5 g
vegane Mini-Suppenmaultaschen 1) 3)	1 x	400 g	1 x	800 g
Saurer Halbrahm 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Kürbiskerne	1 x	20 g	2 x	20 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
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	686 kJ/164 kcal	3.895 kJ/931 kcal
Fett	9.47 g	53.76 g
- davon ges. Fettsäuren	1.17 g	6.64 g
Kohlenhydrate	13.55 g	76.87 g
- davon Zucker	3.04 g	17.27 g
Eiweiss	5.39 g	30.60 g
Salz	0.781 g	4.434 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Gemüse schneiden

Lauch einmal längs einschneiden, unter fliessendem **Wasser** gründlich waschen und in 0.5 cm dünne Ringe schneiden.



Kerne rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett die **Kürbiskerne** für ca. 1 Min. rösten, bis die Häutchen aufplatzen.

Kerne aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



Gemüse anbraten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, Broccoli und gehobelte **Rübli**, **Lauch** und **vegane Mini-Maultaschen** hinzufügen und für 2 – 3 Min. anschwitzen.



Maultaschen-Pfanne fertigstellen

Bratpfanneninhalte mit **Hello Muskat** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen und für 3 – 4 köcheln, bis das **Wasser** komplett verkocht und das **Gemüse** gar ist.

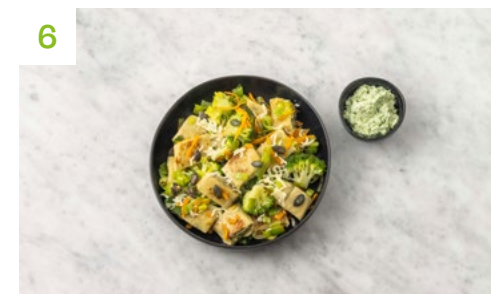
Maultaschen-Pfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dip zubereiten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Saurer Halbrahm** mit den gehackten **Kräutern** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Maultaschen-Pfanne auf Teller verteilen und mit **Kürbiskernen** und **Käse-Mix** toppen.

Zusammen mit dem **Kräuter-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!



Lightning-fast veggie ravioli pan with cheese mix, herb dip and pumpkin seeds

Vegetarian 15-25 minutes • 3.895 kj/931 kcal • Cook on day 2

11



Cheese mix



Broccoli and planed carrot



Leek



"Hello Nutmeg" spice mix



Vegan mini-soup ravioli



Single sour cream



Pumpkin seeds



Chives



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cheese mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Broccoli and planed carrot	1 x	200 g	1 x	400 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
"Hello Nutmeg" spice mix 3)	1 x	5 g	2 x	5 g
Vegan mini-soup ravioli 1) 3)	1 x	400 g	1 x	800 g
Single sour cream 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Pumpkin seeds	1 x	20 g	2 x	20 g
Chives	1 x	10 g **	1 x	10 g
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. 1000 g)
Calories	686 kJ/164 kcal	3.895 kJ/931 kcal
Fat	9.47 g	53.76 g
- incl. saturated fats	1.17 g	6.64 g
Carbohydrate	13.55 g	76.87 g
- incl. sugar	3.04 g	17.27 g
Protein	5.39 g	30.60 g
Salt	0.781 g	4.434 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: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **3)** Celery or celery 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!)



Chop vegetables

Cut leek once lengthways, wash thoroughly under running water and cut into 0.5 cm thin rings.



Toast seeds

Toast the pumpkin seeds in a large frying pan without added fat for approx. 1 min. until their skin splits.

Remove seeds from the frying pan and set them aside.



Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan, add broccoli and planed carrot, leek and vegan mini-ravioli and sauté for 2-3 min.



Finish the ravioli pan

Deglaze contents of pan with Hello Nutmeg and 150 ml [300 ml] water* and simmer for 3-4 min. until water has completely boiled away and vegetables are cooked.

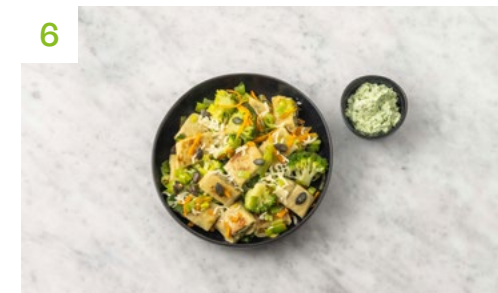
Season ravioli pan with salt* and pepper*.



Prepare dip

Finely chop the chives.

Mix the single sour cream and chopped herbs in a small bowl and season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion ravioli pan onto plates and top with pumpkin seeds and cheese mix.

Enjoy with the herb dip.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

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



Poêlée rapide de raviolis souabes aux légumes avec mélange de fromages, sauce aux fines herbes et graines de courge

Végétarien 15 - 25 minutes - 3.895 kJ/931 kcal • Cuisiner au 2e jour

11



Mélange de fromages



Brocoli et carottes râpées
Poireau



Mélange d'épices



« Hello muscat »
Mini-raviolis



souabes végétaliens
Crème aigre



demi-écrémée



Graines de courge



Ciboulette



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 verre doseur et 1 bol.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Brocoli et carottes râpées	1 x 200 g	1 x 400 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Mini-raviolis souabes végétaliens 1) 3)	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème aigre demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Graines de courge	1 x 20 g	2 x 20 g
Ciboulette	1 x 10 g **	1 x 10 g

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	686 kJ/164 kcal	3.895 kJ/931 kcal
Lipides	9.47 g	53.76 g
- dont acides gras saturés	1.17 g	6.64 g
Glucides	13.55 g	76.87 g
- dont sucre	3.04 g	17.27 g
Protéines	5.39 g	30.60 g
Sel	0.781 g	4.434 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 : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **3)** céleri ou produits à base de céleri **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.)



1 Couper les légumes

Couper le poireau dans le sens de la longueur, le laver soigneusement à l'eau courante et le couper en rondelles fines de 0.5 cm.



2 FAIRE GRILLER LES GRAINES

Dans une grande poêle, sans ajouter de matière grasse, faire griller les graines de courge env. 1 min. jusqu'à ce que leur peau se fende.

Sortir les graines de la poêle et réserver.



3 Faire revenir les légumes

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la même poêle, ajouter le brocoli et les carottes râpées, le poireau et les mini-raviolis souabes végétaliens et faire revenir 2 à 3 minutes.



4 Finir la poêlée de raviolis souabes

Déglacer la poêle avec « Hello muscat » et 150 ml [300 ml] d'eau* et laisser mijoter 3 à 4 minutes jusqu'à ce que l'eau se soit complètement évaporée et que les légumes soient cuits.

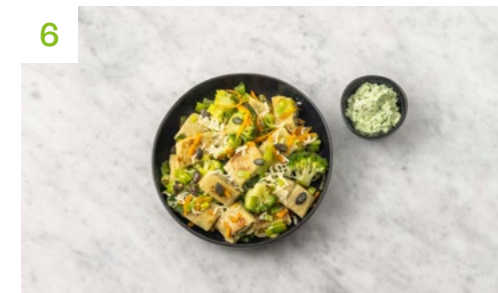
Saler* et poivrer* la poêlée de raviolis souabes.



5 Préparer le dip

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Mélanger la crème aigre demi-écrémée et les fines herbes hachées dans un bol ; saler* et poivrer*.



6 Dresser

Répartir les raviolis souabes dans des assiettes et garnir de graines de courge et de mélange de fromages.

Déguster avec la sauce aux fines herbes.

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/

