

Briam! Griechisches Ofengemüse mit Grillkäse dazu Kräuterciabatta und Zaziki

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3384 kj/809 kcal • Tag 3 kochen

5



Grillkäse in
Gewürzmarinade



Gurke



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Zucchini



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Ciabatta-Bröt



Rüebli



Petersilie



Butter



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

Gut, im Haus zu haben

Honig*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

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 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 Knoblauchpresse, Küchenpapier, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Grillkäse in Gewürzmarinade 5)	2 x 80 g	4 x 80 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 2 g	1 x 4 g
Ciabatta-Bröt 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Butter	2 x 20 g	4 x 20 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 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	566 kJ/135 kcal	3.384 kJ/809 kcal
Fett	8.34 g	49.85 g
– davon ges. Fettsäuren	4.24 g	25.36 g
Kohlenhydrate	9.60 g	57.41 g
– davon Zucker	3.47 g	20.76 g
Eiweiss	5.16 g	30.84 g
Salz	0.421 g	2.520 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 **1)** Glutenhaltiges Getreide (Roggen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und jede Hälfte in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 0.5 cm dünne Streifen schneiden.

Rüebli schälen und Enden abschneiden.

Rüebli quer halbieren und die Hälften längs in Stifte vierteln.

Knoblauchzehe abziehen.



Für das Kräuterciabatta

Währenddessen **Petersilienblätter** fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit der **Butter** vermengen.

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

Ciabattabrötli aufschneiden und mit der **Kräuterbutter** bestreichen.

Brot in den letzten 4 – 6 Min. der **Gemüsebackzeit** mit auf das Backblech neben das **Gemüse** geben und knusprig aufbacken.



Gemüse backen

Zucchini, **Rüebli** und **Zwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und mit der „**Hello Mezze**“ **Gewürzmischung**, 1 EL [2 EL] **Honig*** und 1 EL [2 EL] **Öl*** gründlich vermengen.

Gemüse mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 – 30 Min. backen.



Käse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und den **Grillkäse** 3 – 4 Min. von beiden Seiten hellbraun braten.

Gurkenraspel in ein Sieb geben und gut ausdrücken.

Dann auf Küchenpapier oder ein Küchentuch geben und nochmals gut ausdrücken.

Gurkenraspel zurück in die Schüssel geben und mit **Joghurt** verrühren.

Restlichen **Knoblauch** hineinpressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Zaziki

Die **Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen.

Gurke grob in eine grosse Schüssel raspeln, **salzen*** und mind. 15 Min. beiseitestellen.



Anrichten

Ofengemüse auf Tellern anrichten.

Grillkäse, **Zaziki** und **Kräuterciabatta** daneben anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Briam! Greek baked vegetables with grilled cheese served with herb ciabatta and tzatziki

5

Vegetarian 30-40 minutes • 3.384 kJ/809 kcal • Cook on day 3



Grilled cheese in spice marinade



Cucumber



Natural yoghurt



Garlic clove



Courgette



Red onion



"Hello Mezze" spice mix



Ciabatta



Carrot



Parsley



Butter



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

Good to have at hand

Honey*, pepper*, salt*, oil*

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 large frying pan, 1 large bowl, 1 garlic press, kitchen roll, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2p	4P
Grilled cheese in spice marinade 5)	2 x 80 g	4 x 80 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Natural yoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Ciabatta 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Butter	2 x 20 g	4 x 20 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 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	566 kJ/135 kcal	3.384 kJ/809 kcal
Fat	8.34 g	49.85 g
- incl. saturated fats	4.24 g	25.36 g
Carbohydrate	9.60 g	57.41 g
- incl. sugar	3.47 g	20.76 g
Protein	5.16 g	30.84 g
Salt	0.421 g	2.520 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
1) Cereals containing gluten (rye) or products thereof **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 the ends off the courgette, halve lengthways, then slice each half into half-moons approx. 1 cm thick.

Half and peel the onion and cut it into 0.5 cm thin strips.

Peel the carrot and cut off ends.

Cut the carrot in half crosswise and then cut each half lengthwise into four sticks.

Peel garlic cloves.



For the herb ciabatta

Meanwhile, finely chop the parsley leaves and mix with the butter in a small bowl.

Season with salt* and pepper*. Cut open the ciabatta and spread with the herb butter.

4-6 min. before the vegetables are ready, place the bread onto the baking tray next to the vegetables and bake for the remaining time until crispy.



Bake vegetables

Put the courgette, carrot and onion on a baking tray lined with baking paper, press half of the garlic onto it and mix thoroughly with the "Hello Mezze" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey* and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*.

Season the vegetables with salt* and pepper* and bake in the preheated oven for approx. 25-30 min.



Fry cheese

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the grilled cheese for 3-4 min. on each side until light brown.

Place the grated cucumber in a sieve and drain well.

Then, transfer to kitchen roll or a kitchen towel and squeeze again well to remove moisture.

Put the grated cucumber back into the bowl and mix with the yoghurt.

Press in the remaining garlic and season with salt* and pepper*.



For the tzatziki

Peel the cucumber, if you wish, cut in half lengthwise and remove the seeds with a spoon.

Coarsely grate the cucumber into a large bowl, salt* and set aside for at least 15 minutes.



Serve

Place the baked vegetables onto plates.

Add the grilled cheese, tzatziki and herbed ciabatta alongside and enjoy.

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!



Briam ! Légumes au four à la grecque avec du fromage grillé accompagnés de ciabatta aux fines herbes et de tzatziki

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.384 kj/809 kcal • Cuisiner au 3e jour

5



Fromage à griller mariné



Concombre



Yogourt nature



Gousse d'ail



Courgettes



Oignon rouge



Mélange d'épices « Hello mézze »



Ciabatta



Carottes



Persil



Beurre



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

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

C'est parti

Laver les légumes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 presse-ail, de l'essuie-tout, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fromage à griller mariné 5)	2 x 80 g	4 x 80 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello mézze »	1 x 2 g	1 x 4 g
Ciabatta 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Beurre	2 x 20 g	4 x 20 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 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	566 kJ/135 kcal	3.384 kJ/809 kcal
Lipides	8.34 g	49.85 g
- dont acides gras saturés	4.24 g	25.36 g
Glucides	9.60 g	57.41 g
- dont sucre	3.47 g	20.76 g
Protéines	5.16 g	30.84 g
Sel	0.421 g	2.520 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 **1)** céréales contenant du gluten (seigle) ou produits à base de céréales contenant du gluten **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 !)



Couper les légumes

Couper les extrémités des courgettes, couper chaque moitié dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles de 0.5 cm.

Peler les carottes et couper les extrémités.

Couper les carottes en deux dans le sens de la largeur et couper les moitiés en quatre dans le sens de la longueur pour obtenir des bâtonnets.

Peler la gousse d'ail.



Pour la ciabatta aux fines herbes

Pendant ce temps, hacher finement les feuilles de persil et les mélanger avec le beurre dans un bol.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Ouvrir les petits pains et tartiner avec le beurre aux fines herbes.

Pendant les 4 à 6 dernières minutes de la cuisson des légumes, placer le pain sur la plaque de four à côté des légumes et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant.



Cuire les légumes

Mettre les courgettes, les carottes et l'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, presser la moitié de l'ail et mélanger soigneusement avec le mélange d'épices « Hello mézze », 1 cs [2 cs] de miel* et 1 cs [2 cs] d'huile*.

Assaisonner les légumes avec du sel* et du poivre* et faire cuire dans le four préchauffé environ 25 à 30 minutes.



Faire griller le fromage

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et faire revenir le fromage à griller 3 à 4 min. des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.

Mettre les rondelles de concombre dans une passoire et bien presser.

Placer ensuite sur du papier absorbant ou de l'essuie-tout et presser à nouveau.

Remettre le concombre râpé dans le bol et mélanger avec le yogourt.

Presser le reste de l'ail, saler* et poivrer*.



Pour le tzatziki

Éplucher le concombre ou le laver soigneusement, couper en deux dans le sens de la longueur et retirer les graines à l'aide d'une cuillère.

Râper grossièrement le concombre dans un saladier, saler* et réserver au moins 15 minutes.



Dresser

Disposer les légumes au four sur des assiettes.

Garnir du fromage à griller, du tzatziki et de la ciabatta aux fines herbes et déguster.

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 !

