

Broccoli-Käse-Nuggets mit Joghurtdip dazu Kartoffelwedges und bunter Salat

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 548 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffelspalten



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Broccoli



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Reibkäse



geriebener Hartkäse



Semmelbrösel



Sahnejoghurt



Schnittlauch



Salatmix



mehlig. Kartoffeln



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Weissweinessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Schüssel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kartoffelspalten	1 x 400 g	2 x 400 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Reibkäse 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Semmelbrösel 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sahnejoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Salatmix	1 x 50 g	1 x 100 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 100 g	2 x 100 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. 510 g)
Brennwert	451 kJ/ 108 kcal	2291 kJ/ 548 kcal
Fett	4.79 g	24.34 g
- davon ges. Fettsäuren	1.39 g	7.06 g
Kohlenhydrate	10.98 g	55.76 g
- davon Zucker	1.59 g	8.08 g
Eiweiss	3.71 g	18.86 g
Salz	0.369 g	1.872 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) **8**) Eier **15**) Weizen

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



Gemüse schneiden

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

Tipp: Am besten eignet sich Umluft für dieses Rezept. Erhitze reichlich Wasser* im Wasserkocher. Kartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden. Broccoli in mundgerechte Röschen teilen. Broccolistiel in dünne Scheiben schneiden.



Gemüse vorkochen

In einen grossen Topf **heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffelwürfel und **Broccolistiele** darin abgedeckt 8 - 10 Min. kochen.

Broccoliröschen die letzten 3 Min. mitkochen.

Inzwischen **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung "Hello Patatas"** vermengen.

Schnittlauch in kleine **Röllchen** schneiden.



Für die Nuggets

Broccoli und **Kartoffeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen, zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Mit 1 EL [2 EL] **Sahnejoghurt**, „**Hello Paprika**“, **Reibkäse**, **Schnittlauch**, der Hälfte der **Semmelbrösel**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

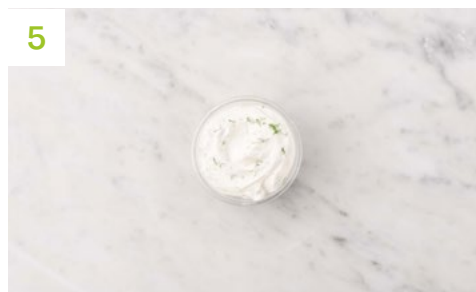
In einer kleinen Schüssel restliche **Semmelbrösel** mit geriebenem **Hartkäse** mischen.



Nuggets backen

Mit einem Esslöffel ca. 14 [28] **Nocken** von der **Broccolimasse** abstechen, in dem **Paniermehl** wenden und auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Broccolinuggets und **Kartoffelspalten** im Ofen 18 - 20 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und die **Broccolinuggets** gebräunt sind.

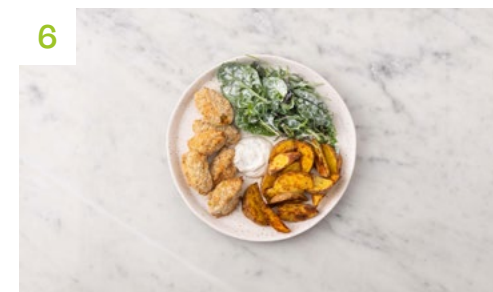


Für den Salat

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** verrühren mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Joghurt-Dip**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Salatmix unterheben.



Anrichten

Broccoli-Käse-Nuggets, **Kartoffelspalten** und **Salat** auf Teller verteilen.

Mit dem **Joghurt** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Cheese and broccoli nuggets with yoghurt dip served with potato wedges and colourful salad

Vegetarian **Family** Under 650 calories 40-50 minutes • 548 kcal • Cook on day 3



Potato wedges



“Hello Patatas” spice mix



Broccoli



“Hello Paprika” spice mix



Grated cheese



Grated hard cheese



Breadcrumbs



Cream yoghurt



Chives



Mixed salad



Floury potatoes



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Salt*, pepper*, oil*, olive oil*, white wine vinegar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 large bowl, 1 potato masher, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Potato wedges	1 x	400 g	2 x	400 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Grated cheese 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Cream yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	100 g
Floury potatoes	1 x	100 g	2 x	100 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. 760 g)
Calories	451 kJ/ 108 kcal	2.291 kJ/ 548 kcal
Fat	4.79 g	24.34 g
- incl. saturated fats	1.39 g	7.06 g
Carbohydrate	10.98 g	55.76 g
- incl. sugar	1.59 g	8.08 g
Protein	3.71 g	18.86 g
Salt	0.369 g	1.872 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) **8)** Eggs **15)** Wheat.

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



Chop the vegetables

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

Tip: A fan oven is best for this recipe. Heat up plenty of water in the kettle. Peel the potatoes and cut them into 2 cm cubes. Break the broccoli into bite-sized florets. Cut the broccoli stem into thin slices.



Pre-cook vegetables

Fill a large pan with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Add the diced potatoes and broccoli stems, cover and cook in the water for 8-10 min.

Cook the broccoli florets for the last 3 min.

In the meantime, spread the potato wedges on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and the "Hello Patatas" spice mix.

Cut the chives into small rolls.



For the nuggets

Drain the broccoli and potatoes through a sieve after cooking, return to the pot and mash roughly with a potato masher.

Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] cream yoghurt, "Hello Paprika", grated cheese, chives, half the breadcrumbs, salt* and pepper*.

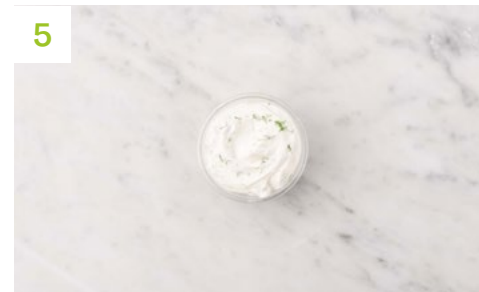
In a small bowl, mix the remaining breadcrumbs with grated hard cheese.



Bake nuggets

Using a tablespoon, cut about 14 [28] dumplings from the broccoli mixture, roll them in the breadcrumbs until covered and spread them on a second baking tray lined with baking paper.

Bake the broccoli nuggets and potato wedges in the oven for 18-20 min., until the potatoes are tender and broccoli nuggets are browned.

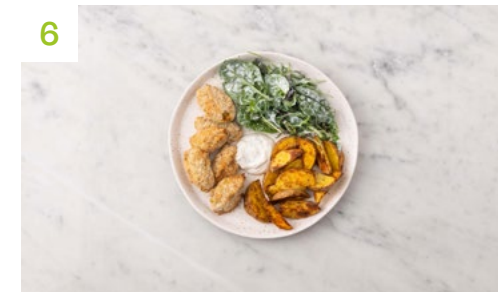


For the salad

In a small bowl, mix the remaining yoghurt with salt* and pepper* to taste.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt dip with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt* and pepper*.

Toss the mixed salad together.



Serve

Apportion the broccoli cheese nuggets, potato wedges and lettuce onto plates.

Enjoy with the yoghurt.

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!



Nuggets de brocoli et de fromage avec un dip au yogourt accompagnés de wedges de pommes de terre et de salade

Végétarien Famille Moins de 650 calories 40 – 50 minutes • 548 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Pommes de terre en tranches



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Brocoli



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Fromage râpé



Fromage à pâte dure râpé



Chapelure



Yogourt



Ciboulette



Assortiment de salade



Pommes de terre à chair farineuse



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Sel*, poivre*, huile*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 saladier, 1 presse-purée, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Quartiers de pommes de terre	1 x 400 g	2 x 400 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Fromage râpé 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Chapelure 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Yogourt à la crème 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 100 g	2 x 100 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. 510 g)
Valeur calorique	451 kJ/ 108 kcal	2.291 kJ/ 548 kcal
Lipides	4.79 g	24.34 g
- dont acides gras saturés	1.39 g	7.06 g
Glucides	10.98 g	55.76 g
- dont sucre	1.59 g	8.08 g
Protéines	3.71 g	18.86 g
Sel	0.369 g	1.872 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 (comprenant du lactose) **8)** œufs **15)** blé

(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 tournante 200 °C).

Astuce : La chaleur tournante est la meilleure option pour cette recette. Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 2 cm. Découper le brocoli en petits bouquets. Couper les tomates en fines lamelles.*



2 Faire revenir les légumes

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Y faire cuire les dés de pommes de terre et les tiges de brocoli à couvert pendant 8 à 10 min.

Ajouter les bouquets de brocoli à la cuisson pendant les 3 dernières minutes.

Entre-temps, répartir les tranches de pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile* et le mélange d'épices « Hello Patatas ».

Ciseler la ciboulette en petits rouleaux.



3 Pour les nuggets

Après la cuisson, égoutter les brocolis et les pommes de terre dans une passoire, les remettre dans la casserole et les écraser grossièrement avec un presse-purée.

Mélanger avec 1 cs [2 cs] de yogourt, le « Hello Paprika », le fromage râpé, la ciboulette, la moitié de la chapelure, du sel* et du poivre*.

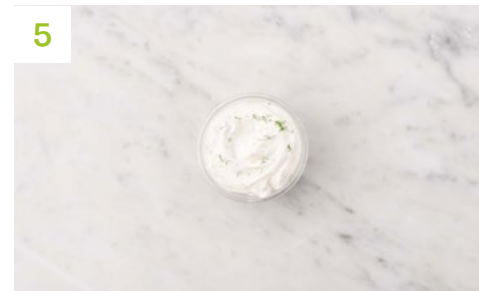
Dans un bol, mélanger le reste de la chapelure avec le fromage à pâte dure râpé.



4 Faire cuire les nuggets

À l'aide d'une cuillère à soupe, prélever env. 14 [28] boulettes de la masse de brocoli, les passer dans la chapelure et les répartir sur une deuxième plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner les nuggets de brocolis et les pommes de terre pendant 18 à 20 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que les nuggets de brocoli soient dorés.

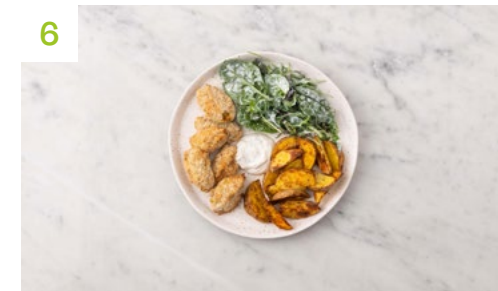


5 Pour la salade

Mélanger le reste du yogourt dans un bol et assaisonner de sel* et de poivre*.

Mélanger dans un saladier 1 cs [2 cs] du yogourt, 1 cc [2 cc] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre*.

Incorporer le mélange de salade.



6 Dresser

Répartir les nuggets de brocoli et de fromage, les tranches de pommes de terre et la salade sur des assiettes.

Déguster avec le yogourt.

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 !

