



# BROCCOLI-TALER MIT OFEN-SÜSSKARTOFFELN, Hirtenkäsedip und Romana-Salat



## HELLO BROKKOLI

Ein echter Vitaminheld! Brokkoli liefert Dir jede Menge Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Perfekt, um Dein Immunsystem zu stärken!



Hirtenkäse



Joghurt



Frühlingszwiebel



Ei



Hartkäse ital. Art



Broccoli



Weizenmehl



Salatherz (Romana)



Tomaten



Süßkartoffel



Petersilie

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

Hast Du Lust, vegetarisch und in der „Gesund-Farbe“ schlechthin, nämlich Grün, zu genießen, ohne auf Geschmack zu verzichten? Dann sind unsere gebackenen Broccoli-Taler genau das Richtige für Dich! Gemeinsam mit Süßkartoffelwürfeln aus dem Ofen, einem frischen Salat und einem Dip aus Hirtenkäse zauberst Du Dir ein buntes Spektakel auf den Teller. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grossen Topf** (mit **Deckel**), **1 grosse Bratpfanne**, **2 grosse Schüsseln**, **1 kleine Schüssel**, **2 kleine Schüsseln**, **1 Gemüseraffeln** und **1 Sieb**.



## 1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **180 °C** Umluft (**200 °C** Ober-/Unterhitze) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Broccoli** in kleine Röschen aufteilen. Einen grossen Topf zu einem Drittel mit heissem **Wasser** füllen und einmal aufkochen lassen. Ein Sieb über den Topf hängen, **Broccoliröschen** darin ca. 8 Min. mit einem Deckel abgedeckt dämpfen. **Broccoliröschen** nach der Garzeit abtropfen lassen. Während der **Broccoli** kocht, mit dem Rezept fortfahren.



## 4 BRATLINGE BRATEN

**Hartkäse** grob raffeln. **Broccoliröschen** in eine grosse Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Dann mit geriebenen **Hartkäse**, **Mehl** und **Ei** vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Eine grosse Bratpfanne **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Broccoliteig** esslöffelweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

★ **TIPP:** Geduld zahlt sich aus! Wende die **Puffer** nicht zu schnell.



## 2 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

**Süsskartoffel** je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in 1 cm grosse Würfel schneiden. **Süsskartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Süsskartoffelstücke** weich sind.



## 5 FÜR DEN DIP

Währenddessen **Petersilie** fein hacken. Restlichen **Hirtenkäse** in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit dem **Joghurt** und der **Halbte** der **Petersilie** zu einem glatten **Dip** verrühren. Ebenfalls mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

★ **TIPP:** Wenn Du den **Dip** ganz glatt haben möchtest, benutze einfach einen **Stabmixer**.



## 3 SALAT ZUBEREITEN

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in Spalten schneiden. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Hirtenkäse** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. **Salat** in feine Streifen schneiden. In einer grossen Schüssel **Balsamicoessig** mit **Olivenöl** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Tomatenspalten**, **Zwiebelringe**, **Salatstreifen** und die **Halbte** der **Hirtenkäsewürfel** unterheben.



## 6 ANRICHTEN

**Salat** auf Teller verteilen, **Broccolibratlinge**, **Süsskartoffelwürfel** und **Hirtenkäsedip** dazu anrichten. Mit der restlichen **Petersilie** bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Süsskartoffel	1 x	450 g	2 x	450 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Hirtenkäse 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Weizenmehl 1) ☉	0.5 x	50 g	1 x	75 g
Ei 2)	1 x	70 g	2 x	64 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Joghurt 5)	1 x	75 g	1 x	150 g
Öl* für Schritt 4	2 EL		4 EL	
Balsamicoessig* 1) 11) für Schritt 3	½ EL		1 EL	
Olivenöl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL		je 2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	438 kJ/105 kcal	3.205 kJ/766 kcal
Fett	5 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	11 g	82 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiss	4 g	29 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreibe uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# BROCCOLI FRITTERS WITH BAKED SWEET POTATOES, feta cheese dip and romaine lettuce



## HELLO BROCCOLI

*A true vitamin champion! Broccoli provides you with plenty of vitamin C, magnesium, calcium and iron. Perfect for strengthening your immune system!*



Feta cheese



Yoghurt



Spring onion



Egg



Hard cheese type



Broccoli



Wheat flour



Lettuce heart (romaine)



Tomatoes



Sweet potato



Parsley

35 minutes

Level 2

Veggie

Do you want to eat vegetarian – in the healthy colour of green, too – without having to go without a good taste? Then our fried broccoli fritters are just the thing for you! Together with sweet potato cubes from the oven, a fresh salad and a feta cheese dip, you'll create a spectacle of colour on your plate. Enjoy your meal!

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 baking tray** with **baking paper**, **1 large pot** (with lid), **1 large frying pan**, **2 large bowls**, **1 small bowl**, **1 vegetable grater** and **1 sieve**.



### 1 TO START OFF

Preheat the oven to **180 °C** fan oven (**200 °C** top/bottom heat). Heat up plenty of water in the kettle.

Divide the **broccoli** into small florets. Fill one third of a large pot with hot water and bring to the boil. Hang a sieve over the pot and steam the **broccoli florets** for about 8 min., covering it with a lid. Drain the **broccoli florets** after cooking. While the **broccoli** is cooking, continue with the recipe.



### 2 BAKE SWEET POTATOES

Cut the **sweet potato** into 1 cm cubes, peeled or unpeeled according to taste. Spread **sweet potato** cubes on a baking tray lined with baking paper. Sprinkle with **olive oil\***, **salt\*** and **pepper\***, mix together carefully and bake in the oven for approx. 20 min. until the **sweet potato** pieces are soft.



### 3 PREPARE SALAD

Halve the **tomatoes**, remove the stalks and cut **tomatoes** into wedges. Cut **spring onion** into thin rings. Cut **feta cheese** into approx. 1 cm cubes. Cut the **lettuce** into fine strips. Mix **balsamic vinegar\*** with **olive oil\*** in a large bowl to make a **dressing**. Season with **salt\*** and **pepper\***. Mix in **tomato wedges**, **onion rings**, and **half** of the **feta cheese** cubes.



### 4 FRY FRITTERS

Roughly grate **hard cheese**. Place the **broccoli florets** in a large bowl and crush them with a fork. Then mix with **grated hard cheese**, **flour** and **egg**. Season with **salt\*** and **pepper\***. Heat a large frying pan of **oil\*** on medium heat, add **broccoli** dough in tablespoon portions and fry **fritters** on both sides for approx. 3 min. until golden brown.

★ **TIP:** It pays to be patient! Don't turn the fritters too quickly.



### 5 FOR THE DIP

Meanwhile finely chop the **parsley**. Crush the rest of the **feta cheese** in a small bowl with a **fork** and mix with the **yoghurt** and **half** of the **parsley** to make a smooth **dip**. Also season with **salt\*** and **pepper\***.

★ **TIP:** If you want the dip to be completely smooth, simply use a hand blender.



### 6 ARRANGE

Apportion **salad** onto plates and arrange the **broccoli fritters**, **sweet potato** cubes and **feta cheese** dip next to it. Sprinkle with the rest of the **parsley** and enjoy.

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Sweet potato	1 x	450 g	2 x	450 g
Tomato	2 x	100 g	4 x	100 g
Red spring onion	1 x	35 g	2 x	230 g
Feta cheese 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Hard cheese, Italian type 2) 5)	1 x	5 g	2 x	5 g
Wheat flour 1)	0.5 x	50 g	1 x	75 g
Egg 2)	1 x	70 g	2 x	64 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Yoghurt 5)	1 x	75 g	1 x	150 g
Oil* for step 4	2 tbsp.		4 tbsp.	
Balsamic vinegar* 1) 11) for step 3	½ tbsp.		1 tbsp.	
Olive oil* for steps 2 and 3	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Salt*, pepper*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	438 kJ/105 kcal	3,205 kJ/766 kcal
Fat	5 g	35 g
- incl. saturated fats	2 g	11 g
Carbohydrate	11 g	82 g
- incl. sugar	3 g	20 g
Protein	4 g	29 g
Salt	0 g	1 g

### ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk 11) Sulphur dioxide and sulphite

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



# GALETTES DE BROCOLI AVEC PATATES DOUCES AU FOUR

sauce au fromage en saumure et salade romaine



## HELLO BROCOLI

*Une bombe de vitamines ! Le brocoli est une mine de vitamine C, de magnésium, de calcium et de fer. Idéal pour renforcer votre système immunitaire.*



Fromage en saumure



Yogourt



Oignon de printemps



Œuf



Fromage à pâte dure italien Art



Brocoli



Farine de blé



Salade romaine



Tomates



Patate douce



Persil

35 minutes

Niveau 2

Veggie

Vous avez envie de déguster un plat végétarien d'un vert qui rayonne la bonne santé sans faire de compromis sur le goût ? Alors nos galettes au brocoli sont ce qu'il vous faut. Accompagnées de dés de patate douce au four, d'une salade fraîche et d'une sauce au fromage de saumure, ce spectacle coloré va vous envouter. Régalez-vous !

# C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les  **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole (avec couvercle), 1 grande poêle, 2 grands saladiers, 1 petit saladier, 2 petits saladiers, 1 râpe à légumes et 1 passoire.**



## 1 POUR COMMENCER

Préchauffer le four à **180 °C** en mode chaleur tournante (à **200 °C** pour les fours conventionnels). Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Découper le **brocoli** en petits bouquets. Remplir d'eau chaude un tiers d'une grande casserole et porter à ébullition. Placer une passoire sur la casserole et y faire cuire à la vapeur les bouquets de **brocoli** environ 8 min. Égoutter les bouquets de **brocoli** une fois la cuisson terminée. Pendant que le **brocoli** cuit, continuer la recette.



## 4 FAIRE CUIRE LES GALETTES

Râper grossièrement le **fromage à pâte dure**. Mettre les bouquets de **brocoli** dans un grand saladier et les écraser à la fourchette. Les mélanger ensuite avec le **fromage** en saumure, de la **farine** et un œuf. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***. Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen de l'**huile\***, y mettre la pâte au **brocoli** avec une cuillère à soupe et **faire** dorer les galettes env. 3 min. sur chaque face. **★ASTUCE:** votre patience sera récompensée. Ne retournez pas les galettes trop vite.



## 2 FAIRE CUIRE LES DÉS DE PATATE DOUCE

Débiter la **patate douce** en dés d'1 cm après l'avoir épluchée ou simplement lavée selon les goûts. Placer les dés de **patate douce** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Recouvrir d'**huile d'olive\***, de **sel\***, de **poivre\***, puis mélanger délicatement et enfourner env. 20 min. jusqu'à ce que les dés de **patate douce** soient tendres.



## 5 POUR LA SAUCE

Pendant ce temps, hacher finement le **persil**. Écraser le reste de **fromage** en saumure dans un petit saladier à la fourchette et le mélanger avec le **yogourt** et la **moitié** du **persil** afin d'obtenir une **sauce** homogène. **Saler\*** et **poivrer\***.

**★ASTUCE:** pour que la sauce soit parfaitement homogène, utilisez un mixeur.



## 3 PRÉPARER LA SALADE

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper les **tomates** en tranches. Trancher finement les **oignons de printemps** en rondelles. Couper le fromage en saumure en dés d'env. 1 cm. Couper la **salade en lamelles**. Dans un grand saladier, mélanger du **vinaigre balsamique\*** et de l'**huile\*** pour faire de la **vinaigrette**. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***. Ajouter les tranches de **tomate**, les rondelles d'**oignon**, les **lamelles de salade** et la **moitié** des dés de fromage.



## 6 DRESSER

Répartir la **salade** sur les assiettes et servir les galettes de **brocoli**, les dés de **patate douce** et la **sauce au fromage** en saumure. Parsemer du reste de **persil** et déguster.

# Bon appétit !

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Brocoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Patate douce	1 x	450 g	2 x	450 g
Tomates	2 x	100 g	4 x	100 g
Oignon de printemps rouge	1 x	35 g	2 x	35 g
Fromage en saumure 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Salade romaine	1 x	170 g	2 x	170 g
Fromage à pâte dure italien Art 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Farine de blé 1)	0.5 x	50 g	1 x	75 g
Œuf 2)	1 x	70 g	2 x	64 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Yogourt 5)	1 x	75 g	1 x	150 g
Huile* pour l'étape 4		2 cs		4 cs
Vinaigre balsamique* 1) 11)		½ cs		1 cs
Huile d'olive* pour les étapes 2 et 3		1 cs chaque		2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🕒 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	438 kJ/105 kcal	3 205 kJ/766 kcal
Graisse	5 g	35 g
- dont acides gras saturés	2 g	11 g
Glucides	11 g	82 g
- dont sucre	3 g	20 g
Protéines	4 g	29 g
Sel	0 g	1 g

### ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait  
11) dioxyde de soufre et sulfites

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch