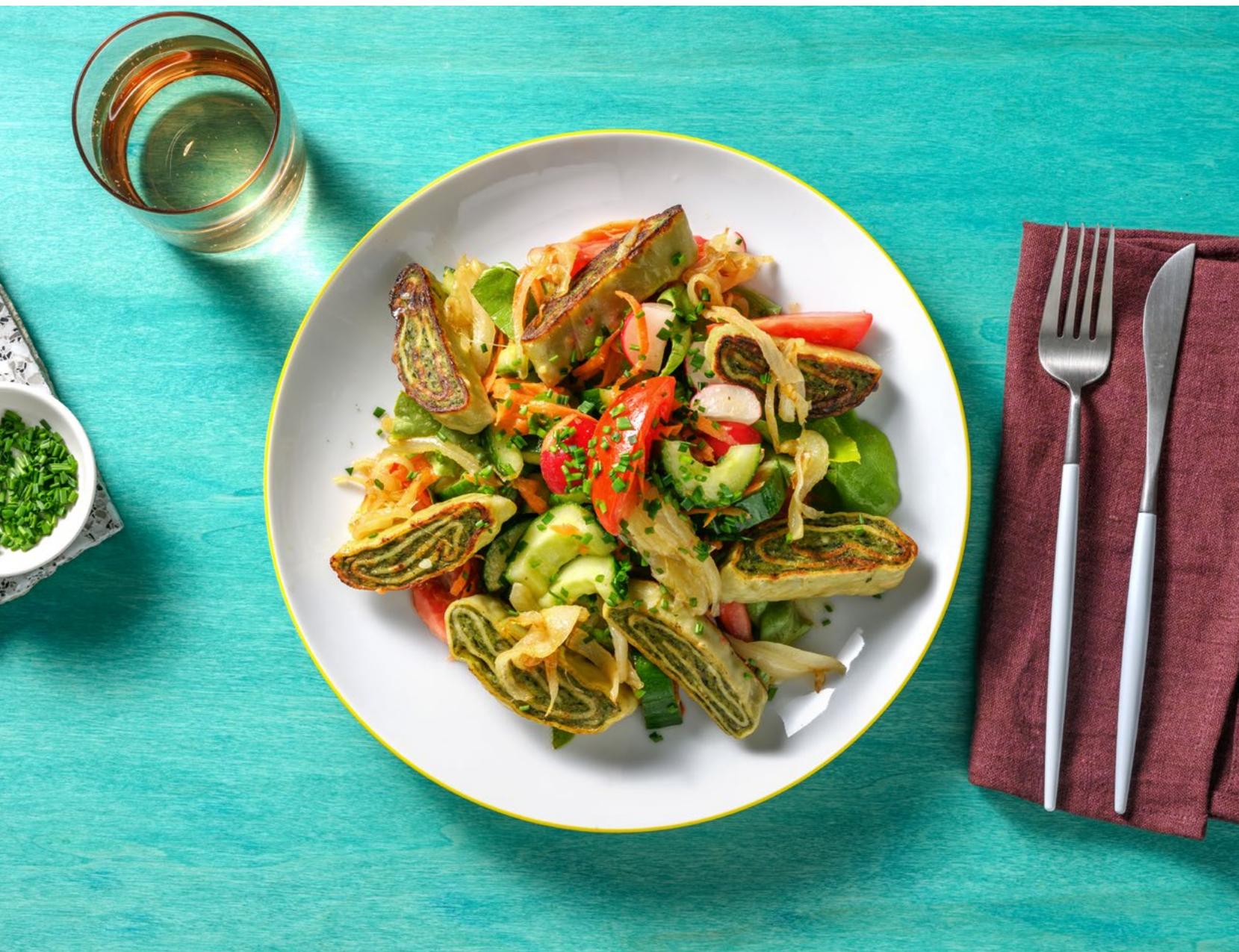


Bunter Salat mit Maultaschen & Schmelz-Zwiebeln dazu Balsamico-Dressing

12

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 2.636 kj/630 kcal • Tag 3 kochen



Kopfsalat



Gemüse-Maultaschen



Zwiebel



Schnittlauch



Rüebli



Radiesli



Tomate (Roma)



Gurke



mittelscharfer Senf



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

Gut, im Haus zu haben
Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Honig*, Balsamico-Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kopfsalat	1 x 450 g**	1 x 450 g
Gemüse-Maultaschen 1) 2) 3)	1 x 400 g	1 x 800 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomate (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Olivenöl*, Öl*, Butter*, Honig*, Balsamico-Essig*	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	400 kJ/96 kcal	2.636 kJ/630 kcal
Fett	3.55 g	23.35 g
- davon ges. Fettsäuren	0.86 g	5.65 g
Kohlenhydrate	12.19 g	80.29 g
- davon Zucker	3.45 g	22.73 g
Eiweiss	3.17 g	20.89 g
Salz	0.587 g	3.865 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 2) Eier oder Eierzeugnisse 3) Sellerie oder Sellerieerzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse.

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



Gemüse schneiden

Gurke nach Belieben schälen und längs halbieren.

Das Innere mithilfe eines Teelöffels entfernen und Hälften in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Rüebli schälen und grob raspeln.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

Radiesli vierteln, dabei den Strunk entfernen.



Für die Zwiebeln

Zwiebel halbieren, abziehen und ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. 1 EL [2 EL] **Butter*** und **Zwiebelstreifen** in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze für ca. 8 – 10 Min anschwitzen, bis die **Zwiebeln** glasig und weich sind. Gelegentlich umrühren, damit die **Zwiebeln** nicht anbrennen. Danach die **Zwiebeln** auf etwas Küchenpapier abtrocknen lassen.



Dressing zubereiten

In einer grossen Schüssel **Senf** und 2 EL [4 EL] **Honig*** verquirlen. 1 EL [2 EL] **Balsamico-Essig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** hinzufügen und zu einem glatten **Dressing** rühren. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Maultaschen braten

Maultaschen in ca. 1.5 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin die **Maultaschen** unter gelegentlichem Wenden für 6 – 8 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

Bratpfanne vom Herd nehmen und die **Zwiebeln** unterheben, um sie kurz zu erwärmen.



Salat fertigstellen

Blätter vom halben [ganzen] **Kopfsalat** abtrennen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Salat in die grosse Schüssel aus Schritt 3 geben und mit dem **Dressing** marinieren.

Gurke, **Rüebli** und **Radiesli** ebenfalls unterheben. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen.

Tomatenspalten, **Maultaschen** und **Zwiebeln** um den **Salat** herum anrichten.

Salat mit **Schnittlauch** toppen 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!



Mixed salad with ravioli & melted onions

served with balsamic dressing

Vegetarian 25 – 35 minutes • 2.636 kj/630 kcal • Cook on day 3

12



Head of lettuce



Vegetable ravioli



Onion



Chives



Carrots



Radishes



Tomato (Roma)



Cucumber



Medium-hot mustard



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

Good to have at hand
Olive oil*, oil*, salt*, pepper*, butter*, honey*, balsamic vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Head of lettuce	1 x 450 g**	1 x 450 g
Vegetable ravioli (1) (2) (3)	1 x 400 g	1 x 800 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomato (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Medium-hot mustard (4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Olive oil*, oil*, butter*, honey*, balsamic vinegar*	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	400 kJ/96 kcal	2.636 kJ/630 kcal
Fat	3.55 g	23.35 g
- incl. saturated fats	0.86 g	5.65 g
Carbohydrate	12.19 g	80.29 g
- incl. sugar	3.45 g	22.73 g
Protein	3.17 g	20.89 g
Salt	0.587 g	3.865 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 2) Eggs or egg products 3) Celery or celery products 4) Mustard or mustard products.

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



Chop vegetables

Peel **cucumber** according to taste and halve it lengthways.

Remove the inside with a teaspoon and cut the halves into half-moons approx. 1 cm thick. Peel and coarsely grate the **carrots**.

Cut **tomato** in half, remove stalk, and cut **tomato** halves into wedges approx. 1 cm thick.

Cut the **radishes** into quarters, removing the stalks.



For the onions

Halve **onion**, peel it, and cut it into approx. 1 cm thick strips. In a small pot, sauté 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter*** and strips of **onion** on medium heat for approx. 8-10 min. until the **onions** are glazed and soft. Stir occasionally to keep the **onions** from burning. Afterwards, let the fat soak from the **onions** into some kitchen paper.



Prepare dressing

In a large bowl, whisk together **mustard** and 2 tbsp. [4 tbsp.] **honey***. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **balsamic vinegar***, 2 tbsp. [3 tbsp. | 4 tbsp.] **olive oil*** and 50 ml [100 ml] **water***, and stir to make a smooth **dressing**. Season **dressing** with **salt*** and **pepper***.



Fry ravioli

Cut **ravioli** into slices approx. 1.5 cm thick.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and sauté the **ravioli**, turning them occasionally, for 6-8 min. until golden brown.

Remove the frying pan from the stove and gently mix in the **onions** to warm them briefly.



Finish salad

Pluck leaves from half [whole] **head of lettuce** and tear them into bite-sized pieces.

Put **lettuce** into the large bowl from step 3 and marinate with the **dressing**.

Also add **cucumber**, **carrots** and **radishes**. Cut the **chives** into thin rolls.



Serve

Apportion **salad** onto plates.

Arrange **tomato** wedges, **ravioli** and **onions** around **salad**.

Top **salad** with **chives** 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!



Salade mixte avec raviolis souabes, oignons fondus et vinaigrette balsamique

Végétarien 25 – 35 minutes • 2.636 kj/630 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Laitue pommée



Raviolis souabes de légumes



Oignon



Ciboulette



Carottes



Radis



Tomate (Roma)



Concombre



Moutarde mi-forte



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Huile d'olive*, huile*, sel*, poivre*, beurre*, miel*, vinaigre balsamique*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petite casserole et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Laitue	1 x 450 g**	1 x 450 g
Raviolis souabes aux légumes 1) 2) 3)	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomate (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Huile d'olive*, huile*, beurre*, miel*, vinaigre balsamique*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	400 kJ/96 kcal	2.636 kJ/630 kcal
Lipides	3.55 g	23.35 g
- dont acides gras saturés	0.86 g	5.65 g
Glucides	12.19 g	80.29 g
- dont sucre	3.45 g	22.73 g
Protéines	3.17 g	20.89 g
Sel	0.587 g	3.865 g

Notes 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 **2)** œufs ou produits à base d'œufs **3)** céleri ou produits à base de céleri **4)** moutarde ou produits à base de moutarde.

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



Couper les légumes

Éplucher le **concombre** selon vos préférences puis le couper en deux dans le sens de la longueur.

Retirer l'intérieur avec une cuillère à café et couper les moitiés en demi-lunes d'environ 1 cm d'épaisseur. Peler les **carottes** et les râper grossièrement.

Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et couper en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Coupez les **radis** en quatre et retirer le pédoncule.



Pour les oignons

Couper l'**oignon** en deux, l'éplucher puis le couper en lamelles d'1 cm d'épaisseur. Dans une petite casserole, faire revenir 1 cs [2 cs] de **beurre*** et les lamelles d'**oignon** à feu moyen env. 8 à 10 min jusqu'à ce que les **oignons** soient translucides et tendres. Remuer de temps en temps pour que les **oignons** ne brûlent pas. Ensuite, égoutter les **oignons** sur du papier absorbant.



Préparer la sauce

Dans un grand saladier, mélanger 2 cs [4 cs] de **miel*** et de la **moutarde**. Ajouter 1 cs [2 cs] de **vinaigre balsamique***, 2 cs [3 cs | 4 cs] d'**huile d'olive*** et 50 ml [100 ml] d'**eau*** et remuer pour obtenir une **vinaigrette** lisse. Assaisonner la **vinaigrette** avec du **sel*** et du **poivre***.



Faire revenir les raviolis

Couper les **raviolis** en tranches d'env. 1,5 cm d'épaisseur.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle et faire frire les **ravioli** en les retournant de temps en temps 6 à 8 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Retirer la poêle du feu et incorporer les **oignons** pour les réchauffer brièvement.



Préparer la salade

Séparer les **feuilles de la demi-laitue** [laitue entière] et les cueillir en petits morceaux.

Placer la **laitue** dans le grand **saladier** de l'étape 3 et faites-la mariner avec la **vinaigrette**.

Ajouter également le **concombre**, les **carottes** et les **radis**. Couper la **ciboulette** en petits rouleaux.



Dresser

Servir la **salade** dans l'assiette.

Disposer les quartiers de **tomates**, les **raviolis** souabes et les **oignons** autour de la **salade**.

Garnir la **salade** de **ciboulette** 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/

