

# Cheesy Fries mit Röstzwiebeln

## dazu Piment d'Espelette & Sommersalat

Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 3.892 kj/930 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffeln



Mehl



Halbrahm



Zwiebel



geriebener Hartkäse



Schnittlauch



Cherry-Tomaten



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Piment d'Espelette



Salatmix



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 2 grosse Schüsseln.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ofenkartoffeln	4 x 175 g	8 x 175 g
Mehl <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	3 x 40 g
Schnittlauch	1 x 40 g	1 x 40 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	0.5 x 5 g**	1 x 5 g
Piment d'Espelette	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Öl*	Angaben im Text	
Gemüsebouillonpulver*	nach Geschmack	
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	559 kJ/134 kcal	3.892 kJ/930 kcal
Fett	8.52 g	59.32 g
- davon ges. Fettsäuren	1.16 g	8.05 g
Kohlenhydrate	10.81 g	75.27 g
- davon Zucker	1.42 g	9.87 g
Eiweiss	3.22 g	22.42 g
Salz	0.146 g	1.020 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 **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen.

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



## 1 Pommes vorbereiten

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

**Gewaschene Kartoffeln** erst längs in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden, dann die Scheiben in 0.5 cm breite Stifte schneiden.

**Pommes** zusammen mit 2 EL [4 EL] des **Mehls** und 0.5 TL [1 TL] **Salz\*** und 2 EL [4 EL] **Öl\*** in einer grossen Schüssel vermengen, sodass die **Pommes** gut bedeckt sind.



## 4 Röstzwiebeln

**Zwiebelstreifen** in der grossen Schüssel aus Schritt 1 mit restlichem **Mehl** und etwas **Salz\*** vermengen, dabei die einzelnen **Zwiebelstreifen** voneinander lösen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** hineingeben (überschüssiges **Mehl** dabei in der Schüssel lassen) und bei mittlerer Hitze langsam unter gelegentlichem Rühren 8 – 10 Min. braten, bis sie braun und knusprig werden.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Pommes backen

**Pommes** auf einem mit Backpapier belegten Backblech, möglichst nebeneinander, verteilen.

**Pommes** im Ofen für 30 – 35 Min. goldbraun backen und nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

**Tipp:** Benutze für 3 oder 4 Personen am besten 2 Backbleche.



## 5 Käsesauce

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **gehackte Zwiebel** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

100 ml [200 ml] **Wasser\***, **Halbrahm**, **Gemüsebouillonpulver\*** und die Hälfte [alles] von der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** einrühren. **Geriebenen Käse** hineingeben und 3 – 4 Min. unter Rühren erhitzen, bis der **Käse** schmilzt und eine glatte **Sauce** entsteht.



## 3 Gemüse schneiden

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und eine Hälfte fein würfeln.

Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

Blätter der **Petersilie** abziehen und fein hacken.



## 6 Anrichten

In einer zweiten grossen Schüssel **Salatmischung** zusammen mit **Tomatenhälften** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pommes** aus dem Ofen nehmen und kräftig **salzen\***. **Pommes** auf Teller verteilen, mit der **Käsesauce**, **Röstzwiebeln** und **Petersilie** toppen. Nach Belieben mit **Piment d'Espelette (Achtung: scharf!)** bestreuen. **Salat** dazu reichen.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Cheesy fries with fried onions

served with Espelette pepper & summer salad

Vegetarian 45-55 minutes • 3.892 kj/930 kcal • Cook on day 3

9



Baking potatoes



Flour



Single cream



Onion



Grated hard cheese



Chives



Cherry tomatoes



“Hello Nutmeg” spice mix



Espelette pepper



Mixed salad



Buttermilk and lemon dressing



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

Good to have at hand

Oil\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 sieve and 2 large bowls.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Baking potatoes	4 x 175 g	8 x 175 g
Flour <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Single cream <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Grated hard cheese	1 x 20 g	3 x 40 g
<b>7) 8)</b>	1 x 40 g	
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Spice mix "Hello Nutmeg" <b>10)</b>	0.5 x 5 g**	1 x 5 g
Espelette pepper	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 150 g
Buttermilk and lemon dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Oil*, vegetable stock powder*	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	559 kJ/134 kcal	3.892 kJ/930 kcal
Fat	8.52 g	59.32 g
- incl. saturated fats	1.16 g	8.05 g
Carbohydrate	10.81 g	75.27 g
- incl. sugar	1.42 g	9.87 g
Protein	3.22 g	22.42 g
Salt	0.146 g	1.020 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 **9)** Mustard **10)** Celery **15)** Wheat.

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



## 1 Prepare fries

Preheat the oven to 240 °C top/bottom heat (220 °C fan oven).

First cut washed potatoes lengthways into 0.5 cm thin slices, then cut slices into 0.5 cm wide sticks.

Mix fries with 2 tbsp. [4 tbsp.] of the flour, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt\* and 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\* in a large bowl until fries are well coated.



## 2 Bake the fries

Spread fries on a baking tray lined with baking paper, side by side if possible.

Bake the fries in the oven for 30 - 35 min. until golden brown, turning once halfway through.

**Tip:** It is best to use 2 baking tray for 3 or 4 people.



## 3 Chop the vegetables

Halve the cherry tomatoes.

Halve the onion, peel it and finely dice one half of it.

Cut the other half into thin strips.

Pluck the parsley leaves and chop finely.



## 4 Fried onions

In the large bowl from step 1, mix onion strips with remaining flour and a little salt\*, separating the onion strips from each other.

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, add the onion strips (leaving excess flour in the bowl) and fry slowly over a medium heat for 8-10 min., stirring occasionally, until they are brown and crispy.

In the meantime, proceed with the recipe.

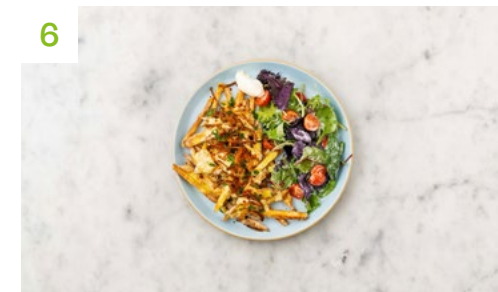


## 5 Cheese sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a small pot and sauté the chopped onion for 2-3 min. until translucent.

Stir in 100 ml [200 ml] water\*, single cream, vegetable stock powder\* and half [all] of the "Hello Nutmeg" spice mix.

Add grated cheese and heat for 3-4 min., stirring until cheese melts and you have a smooth **sauce**.



## 6 Serve

In a second large bowl, combine mixed salad with tomato halves and buttermilk and lemon dressing and season with salt\* and pepper\*.

Remove fries from the oven and sprinkle with plenty of salt\*. Divide fries among plates, top with cheese sauce, fried onions and parsley. Sprinkle with Espelette pepper (warning: spicy!) according to taste. Serve with salad.

## Love HelloFresh?

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



# Frites au fromage avec des oignons grillés, du piment d'Espelette et une salade estivale

Végétarien 45 – 55 minutes • 3.892 kj/930 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Pommes de terre



Farine



Crème demi-écrémée



Oignon



Fromage râpé à pâte dure



Ciboulette



Tomates cerises



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



Piment d'Espelette



Assortiment de salade



Vinaigrette au babeurre  
et au citron



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Huile\*, sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 passoire et 2 saladiers

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre	4 x 175 g	8 x 175 g
Farine <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	3 x 40 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10)</b>	0.5 x 5 g**	1 x 5 g
Piment d'Espelette	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Sauce au babeurre et au citron <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Huile*, bouillon de légumes en poudre*	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	559 kJ/134 kcal	3.892 kJ/930 kcal
Lipides	8.52 g	59.32 g
- dont acides gras saturés	1.16 g	8.05 g
Glucides	10.81 g	75.27 g
- dont sucre	1.42 g	9.87 g
Protéines	3.22 g	22.42 g
Sel	0.146 g	1.020 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 (y compris le lactose) **8)** oeufs **9)** moutarde **10)** céleri **15)** blé.

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



### 1 Préparer les frites

Préchauffer le four à 240 °C (220 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper les pommes de terre lavées dans le sens de la longueur en tranches de 0.5 cm de large, puis débiter les tranches en bâtonnets de 0.5 cm.

Mélanger les frites avec 2 cs [4 cs] de farine, 0.5 cc [1 cc] de sel\* et 2 cs [4 cs] d'huile\* dans un saladier de manière à ce que les frites soient complètement recouvertes.



### 4 Oignons frits

Dans le saladier de l'étape 1, mélanger les lamelles d'oignon avec le reste de la farine et un peu de sel\* ; détacher les lamelles d'oignon les unes des autres.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*, y verser les lamelles d'oignon (en laissant l'excédent de farine dans le saladier) et faire dorer lentement à feu moyen 8 à 10 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Continuer pendant ce temps la recette.



### 2 Cuire les frites

Répartir les frites sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, si possible sans qu'elles se chevauchent.

Enfourner les frites 30 à 35 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et les retourner une fois à mi-cuisson.

**Astuce :** Pour 3 ou 4 personnes, utilisez de préférence 2 plaques de cuisson.



### 5 Sauce au fromage

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une petite casserole, y blondir l'oignon haché 2 à 3 min.

Incorporer 100 ml [200 ml] d'eau\*, la crème demi-écrémée, le bouillon de légumes en poudre\* et la moitié [la totalité] du mélange d'épices « Hello muscade ».

Baisser le feu, ajouter le fromage râpé et faire chauffer 3 à 4 min. en remuant jusqu'à ce que le fromage fonde et que la sauce soit lisse.



### 3 Couper les légumes

Couper les tomates cerises en deux.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher et couper une moitié en dés.

Couper l'autre moitié en fines lamelles.

Couper et hacher finement les feuilles de persil.



### 6 Dresser

Dans un deuxième saladier, mélanger l'assortiment de salade avec les tomates et la vinaigrette au babeurre et au citron, saler\* et poivrer\*.

Sortir les frites du four et les saler\* généreusement. Répartir les frites dans les assiettes, garnir de sauce au fromage, d'oignons frits et de persil. Saupoudrer à volonté de piment d'Espelette (attention, ça pique !). Servir avec la salade.

### Donnez-nous votre avis !

**Vous aimez HelloFresh ?**  
Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

