

Cheesy Fries mit Röstzwiebeln dazu bunter Salat

Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 773 kcal • Tag 3 kochen

8



Ofenkartoffeln



Halbrahm



Mehl



Zwiebel



geriebener Gouda



Schnittlauch



Cherry-Tomaten



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Cayennepfeffer



Salatmix



Buttermilch-Zitronen-
Dressing



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Ofenkartoffeln	4 x	175 g	8 x	175 g
Halbrahm 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Mehl 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
geriebener Gouda 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	0.5 x	5 g**	1 x	5 g
Cayennepfeffer	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Salatmix	1 x	75 g	1 x	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml

**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. 710 g)
Brennwert	455 kJ/ 109 kcal	3234 kJ/ 773 kcal
Fett	6,15 g	43,75 g
- davon ges. Fettsäuren	1,76 g	12,51 g
Kohlenhydrate	10,48 g	74,56 g
- davon Zucker	1,66 g	11,81 g
Eiweiss	2,56 g	18,22 g
Salz	0,210 g	1,494 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!)



Pommes vorbereiten

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °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.



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.



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.



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**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und die Hälfte [alles] von der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** einrühren.

Geriebenen Gouda hineingeben und 3 – 4 Min. unter Rühren erhitzen, bis der **Käse** schmilzt und eine glatte **Sauce** entsteht.

Schnittlauchröllchen hinzugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

Cherry-Tomaten halbieren.

Zwiebel halbieren, abziehen und eine Hälfte fein würfeln. Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



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** und **Röstzwiebeln** toppen.

Nach Belieben mit **Cayenne Pfeffer** bestreuen

Du liebst HelloFresh?

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



Cheesy chips with fried onions, served with a colourful salad

Vegetarian 45-55 minutes • 773 kcal • Cook on day 3



Baked potatoes



Single cream



Flour



Onion



Grated gouda



Chives



Cherry tomatoes



“Hello Nutmeg” spice mix



Cayenne pepper



Salad mix



Buttermilk and lemon dressing



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Oil*, salt*, pepper*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baking potatoes	4 x	175 g	8 x	175 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Flour 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated Gouda 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	0.5 x	5 g**	1 x	5 g
Cayenne pepper	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Mixed salad	1 x	75 g	1 x	150 g
Buttermilk and lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml

**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. 310 g)
Calories	455 kJ/ 109 kcal	3.234 kJ/ 773 kcal
Fat	6.15 g	43.75 g
- incl. saturated fats	1.76 g	12.51 g
Carbohydrate	10.48 g	74.56 g
- incl. sugar	1.66 g	11.81 g
Protein	2.56 g	18.22 g
Salt	0.210 g	1.494 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 230 °C top/bottom heat (210 °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

Cut the **cherry tomatoes** in half.

Halve the onion, peel it and finely dice one half of it. Cut the other half into thin strips.

Cut the chives into thin rolls.



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, sauté the chopped onion for 1-2 min. until translucent. Stir in 100 ml [200 ml] water*, **single cream**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** and half [all] of the "**Hello Nutmeg**" spice mix.

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

Add the chive rolls and season with salt* and pepper*.



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 season generously with salt*.

Divide **fries** among plates, top with cheese sauce and fried onions.

Sprinkle with **cayenne pepper** according to taste

Love HelloFresh?

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



Frites au fromage avec oignons frits accompagnées d'une salade colorée

Végétarien 45 – 55 minutes • 773 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Pommes de terre



Crème demi-écrémée



Farine



Oignon



Gouda râpé



Ciboulette



Tomates cerises



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Piment de Cayenne



Assortiment de salade



Vinaigrette au babeurre
et au citron



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre	4 x 175 g	8 x 175 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Farine 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gouda râpé 7)	1 x 50 g	1 x 100 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 » 10)	0.5 x 5 g**	1 x 5 g
Poivre de Cayenne	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 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml

**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. 710 g)
Valeur calorique	455 kJ/ 109 kcal	3.234 kJ/ 773 kcal
Lipides	6.15 g	43.75 g
- dont acides gras saturés	1.76 g	12.51 g
Glucides	10.48 g	74.56 g
- dont sucre	1.66 g	11.81 g
Protéines	2.56 g	18.22 g
Sel	0.210 g	1.494 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 **9)** moutarde **10)** céréali **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 230 °C (chaleur tournante 210 °C).

Couper les **potatoes lavées** dans le sens de la longueur en tranches de 0.5 cm d'épaisseur, puis débiter les tranches en bâtonnets de 0.5 cm de large.

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**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et la moitié [la totalité] du **mélange d'épices « Hello muscade »**.

Ajouter le **gouda râpé** et chauffer 3 à 4 min en remuant jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la **sauce** soit lisse.

Ajouter les **rouleaux de ciboulette** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



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 la **ciboulette** en fines rondelles.



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, les garnir de **sauce au fromage** et d'**oignons frits**.

Saupoudrer de **piment de Cayenne** selon les goûts.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le
QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

