

Cheesy Fries mit Röstzwiebeln & Piment d'Espelette dazu Aioli und bunter Salat

8

Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 3562 kj/851 kcal • Tag 3 kochen



Halbrahm



geriebener Hartkäse



Zwiebel



Petersilie



Cherry-Tomaten



Aioli



Piment d'Espelette



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Mehl



Salatmischung



Ofenkartoffeln



Buttermilch-Zitronen-
Dressing



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Weissweinessig*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

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 |
|---|-----------------|-----------|
| Halbrahm 5) | 0.5 x 200 g** | 1 x 200 g |
| geriebener Hartkäse 2) 5) | 1 x 40 g | 2 x 40 g |
| Zwiebel | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Petersilie | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Cherry-Tomaten | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Aioli 2) 4) | 1 x 30 g | 2 x 30 g |
| Piment d'Espelette | 0.5 x 2 g** | 1 x 2 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3) | 1 x 5 g | 2 x 5 g |
| Salatmischung | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Ofenkartoffeln | 3 x 175 g | 6 x 175 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 2) 4) 5) | 1 x 50 g | 2 x 50 ml |
| Mehl 1) | 1 x 25 g | 2 x 25 g |
| Öl*, Weissweinessig*, Zucker* | 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 | 624 kJ/149 kcal | 3.562 kJ/851 kcal |
| Fett | 10.35 g | 59.02 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2.97 g | 16.93 g |
| Kohlenhydrate | 10.81 g | 61.67 g |
| – davon Zucker | 2.06 g | 11.73 g |
| Eiweiss | 2.97 g | 16.94 g |
| Salz | 0.369 g | 2.104 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 **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Pommes vorbereiten

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

Pommes in ein Sieb geben und 1 Min. unter **warmem Wasser** abspülen.

Pommes aus dem Sieb nehmen, mit einem Handtuch trocknen und zusammen mit der Hälfte des **Mehls** in einer grossen Schüssel vermengen, sodass die **Pommes** gut mit **Mehl** bedeckt sind.



Röstzwiebeln

Zwiebelstreifen in der grossen Schüssel aus Schritt 1 mit restlichem **Mehl** und 1 Prise **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 ohne Überschneidungen verteilen und mit 2 EL [4 EL] **Öl*** beträufeln.

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] **Halbrahm** und „Hello **Muskat***“ einrühren.

Hitze reduzieren, geriebenen **Käse** hineingeben und 2 – 3 Min. unter Rühren erhitzen, bis der **Käse** schmilzt und eine glatte **Sauce** entsteht.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In der Zwischenzeit in einer zweiten grossen Schüssel **Salatmischung** zusammen mit **Tomatenhälften** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.



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.



Anrichten

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.

Aioli daneben verteilen und **Salat** dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Cheesy Fries with Roasted Onions & Espelette pepper

Served with Aioli and Colourful Salad

8

Vegetarian 45-55 minutes • 3.562 kj/851 kcal • Cook on day 3



Single cream



Grated hard cheese



Onion



Parsley



Cherry tomatoes



Aioli



Espelette pepper



Spice mix
"Hello Nutmeg"



Flour



Salad mix



Baking potatoes



Buttermilk lemon
dressing



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, white wine vinegar*, sugar*.

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

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 |
|---|---------------------------|-----------|
| Single cream 5) | 0.5 x 200 g** | 1 x 200 g |
| Grated hard cheese 2) 5) | 1 x 40 g | 2 x 40 g |
| Onion | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Parsley | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Cherry tomatoes | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Aioli 2) 4) | 1 x 30 g | 2 x 30 g |
| Espelette pepper | 0.5 x 2 g** | 1 x 2 g |
| Spice mix "Hello Nutmeg" 3) | 1 x 5 g | 2 x 5 g |
| Mixed salad | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Baking potatoes | 3 x 175 g | 6 x 175 g |
| Buttermilk lemon dressing 2) 4) 5) | 1 x 50 g | 2 x 50 ml |
| Flour 1) | 1 x 25 g | 2 x 25 g |
| Oil*, white wine vinegar*, sugar* | 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 | 624 kJ/149 kcal | 3.562 kJ/851 kcal |
| Fat | 10.35 g | 59.02 g |
| - incl. saturated fats | 2.97 g | 16.93 g |
| Carbohydrate | 10.81 g | 61.67 g |
| - incl. sugar | 2.06 g | 11.73 g |
| Protein | 2.97 g | 16.94 g |
| Salt | 0.369 g | 2.104 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 **1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **3)** Celery or celery products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



1 Prepare fries

Cut washed potatoes lengthwise into 0.5 cm thin slices first, then cut slices into 0.5 cm wide sticks to make a French fry shape.

Place the fries in a sieve and rinse under warm water for 1 min.

Remove the fries from sieve, dry with a towel and mix together with half of the flour in a large bowl so that the fries are well coated with flour.



4 Fried onions

In the large bowl from step 1, mix onion strips with remaining flour and 1 pinch of salt*, separating each onion strip.

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.



2 Bake the fries

Spread the fries on a baking tray lined with baking paper, avoiding overlapping them as much as possible, and drizzle with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*.

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.



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] single cream and "Hello Nutmeg".

Reduce heat, pour in grated cheese and heat for 2 - 3 min. and stir until cheese melts and a smooth sauce is formed.

Season with salt* and pepper*.

Meanwhile, in a second large bowl, combine salad mixture along with tomato halves and buttermilk-lemon dressing.



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.

Pluck the parsley leaves and chop finely.



6 Serve

Remove fries from oven and salt* generously.

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

Sprinkle with Espelette pepper (warning: spicy!) if desired.

Spread aioli alongside and serve with salad.

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/



Cheesy Fries avec oignons grillés & piment d'Espelette, aïoli et salade variée

Végétarien 45 – 55 minutes • 3.562 kj/851 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Crème demi-écrémée



Fromage râpé à pâte dure



Oignon



Persil



Tomates cerises



Aïoli



Piment d'Espelette



Mélange d'épices
« Hello Muscade »



Farine



Mélange de salades



Pommes de terre au four



Vinaigrette au babeurre
et au citron



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*,
sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four et du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 passoire et 2 grands saladiers

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|-----------------------|------------|
| Crème demi-écrémée 5) | 0.5 x 200 g ** | 1 x 200 g |
| Fromage à pâte dure râpé 2) 5) | 1 x 40 g | 2 x 40 g |
| Oignons | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Persil | 1 x 10 g ** | 1 x 10 g |
| Tomates cerises | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Aïoli 2) 4) | 1 x 30 g | 2 x 30 g |
| Piment d'Espelette | 0.5 x 2 g ** | 1 x 2 g |
| Mélange d'épices « Hello muscade » 3) | 1 x 5 g | 2 x 5 g |
| Salade mélangée | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Pommes de terre | 3 x 175 g | 6 x 175 g |
| Vinaigrette au babeurre et au citron 2) 4) 5) | 1 x 50 g | 2 x 50 ml |
| Farine 1) | 1 x 25 g | 2 x 25 g |
| Huile*, vinaigre de vin blanc*, sucre* | 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 | 624 kJ/149 kcal | 3.562 kJ/851 kcal |
| Lipides | 10.35 g | 59.02 g |
| - dont acides gras saturés | 2.97 g | 16.93 g |
| Glucides | 10.81 g | 61.67 g |
| - dont sucre | 2.06 g | 11.73 g |
| Protéines | 2.97 g | 16.94 g |
| Sel | 0.369 g | 2.104 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 : 1) céréales contenant du gluten **1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de 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 **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



1 Préparer les frites

Couper d'abord les pommes de terre lavées en tranches fines de 0.5 cm dans le sens de la longueur, puis couper les tranches en bâtonnets de 0.5 cm de large de manière à obtenir une forme de frites.

Mettre les frites dans une passoire et les rincer pendant 1 minute sous l'eau chaude.

Retirer les frites de la passoire, les sécher avec une serviette et les mélanger avec la moitié de la farine dans un grand saladier de manière à ce que les frites soient bien recouvertes de farine.



4 Oignons frits

Dans le grand saladier de l'étape 1, mélanger les lamelles d'oignon avec le reste de la farine et une pincée de sel*, en détachant 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 de cuisson en évitant autant que possible les chevauchements et les arroser de 2 cs [4 cs] d'huile*.

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] de crème demi-écrémée et « Hello Muscade ».

Réduire le feu, ajouter le fromage râpé et faire chauffer 2 à 3 min en remuant jusqu'à ce que le fromage fonde et que la sauce soit lisse.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Entre-temps, dans un deuxième grand saladier, mélanger le mélange de salade avec les moitiés de tomates et la vinaigrette au babeurre et au citron.



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

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 : piquant !).

Répartir l'aïoli à côté et ajouter la salade.

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 !

