













Deftiger Kartoffel-Crêpes mit Lauch-Pilz-Crème dazu Salat mit Sonnenblumenkernen

31

Family Vegan 35 – 45 Minuten • 3.228 kj/772 kcal • Tag 3 kochen



-  Ofenkartoffeln
-  Soja-Kochcrème
-  Mehl
-  Gewürzmischung „Hello Patatas“
-  Lauch
-  braune Champignons
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  Salatmix
-  Sonnenblumenkerne
-  Cranberries
-  Gewürzmischung „Hello Grünzeug“
-  Cherry-Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben
Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Weissweinessig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Heize den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze (80 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 grosse beschichtete Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 350 g
Soja-Kochcrème 11	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Mehl 15	2 x 50 g	4 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 6 g	2 x 6 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
braune Champignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Salatmix	1 x 50 g	1 x 100 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Cranberries	1 x 20 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	1 x 4 g	2 x 4 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Wasser*, Öl*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	484 kJ/116 kcal	3.228 kJ/772 kcal
Fett	6.82 g	45.53 g
– davon ges. Fettsäuren	0.73 g	4.89 g
Kohlenhydrate	9.72 g	64.89 g
– davon Zucker	1.72 g	11.47 g
Eiweiss	2.65 g	17.67 g
Salz	0.423 g	2.823 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 : **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen.

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



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 100°C Ober-/Unterhitze (80 °C Umluft) vor.

Ofenkartoffel schälen und in ungefähr 2 cm grosse Stücke schneiden.

Cherry-**Tomaten** halbieren.

Lauch längs halbieren, innen auswaschen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden.

Champignons vierteln.



4 Sauce kochen

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Lauch und **Champignons** darin für 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit restlicher **Soja-Kochcrème**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und für 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Sauce** dickflüssig genug ist.

Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Crêpes Teig herstellen

In einem hohen Rührgefäss **Kartoffelwürfel**, 50 ml [100 ml] **Soja Kochcrème** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** mithilfe eines Pürierstabes sehr fein pürieren.

Es macht aber nichts, wenn ein paar kleine Stücke vorhanden bleiben.

Weizenmehl und die **Gewürzmischung „Hello Patatas“** zu der **Kartoffelmasse** geben und kurz durchmischen, sodass ein fließfähiger Teig entsteht.

Teig mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 Für den Salat

Cranberries grob hacken.

In einer grossen Schüssel **Gewürzmischung „Hello Grünzeug“**, 2 EL [4 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Essig*** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren.

Dressing mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und darin vorsichtig **Salatmix**, **Cherry-Tomaten** und **Cranberries** miteinander vermengen.



3 Crêpes backen

In einer grossen beschichteten Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** ca. 1 Min. rösten und aus der Bratpfanne nehmen.

Aus dem **Teig** 4 [8] dünne **Bratpfannkuchen** backen.

Dazu in der Bratpfanne ca. 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Etwas **Teig** in die Bratpfanne geben und je Seite 1.5 – 2 Min. anbraten.

Zwischendurch einige Tropfen **Öl*** nachgiessen.

Jeden **Pfannkuchen** anschliessend zweimal zu einem Dreieck zusammenfalten, **gefaltete Pfannkuchen** auf einen Teller geben und im Ofen warmhalten.



6 Anrichten

Je zwei **Crêpes** auf Tellern anrichten und mit der **Champignon-Lauch-Sauce** begiessen.

Salat daneben anrichten und mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Hearty potato crêpes with creamy leek and mushroom served with salad and sunflower seeds

Family Vegan 35-45 minutes • 3.228 kj/772 kcal • Cook on day 3



Baking potatoes



Soya cooking cream



Flour



“Hello Patatas” spice mix



Leek



Brown mushrooms



“Hello Nutmeg” spice mix



Mixed salad



Sunflower seeds



Cranberries



“Hello Greens” spice mix



Cherry tomatoes



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

Good to have at hand

Water*, salt*, pepper*, oil*, white wine vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables. Preheat the oven to 100 °C top/bottom heat (80 °C fan oven).

What you need

1 large non-stick frying pan, 2 large bowls, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	350 g
Soy cooking cream 11	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Flour 15	2 x	50 g	4 x	50 g
Spice mix "Hello Patatas"	1 x	6 g	2 x	6 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	2 x	100 g
Spice mix "Hello Nutmeg" 10	1 x	5 g	2 x	5 g
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	100 g
Sunflower seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Cranberries	1 x	20 g **	1 x	20 g
Spice mix "Hello Greens"	1 x	4 g	2 x	4 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Water*, oil*, white wine 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	484 kJ/116 kcal	3.228 kJ/772 kcal
Fat	6.82 g	45.53 g
- incl. saturated fats	0.73 g	4.89 g
Carbohydrate	9.72 g	64.89 g
- incl. sugar	1.72 g	11.47 g
Protein	2.65 g	17.67 g
Salt	0.423 g	2.823 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: 10 Celery **11** Soya **15** Wheat.

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



Get prepped

Preheat the oven to 100 °C top/bottom heat (80 °C fan oven).

Peel the baking potatoes and cut them into approx. 2 cm pieces.

Cut the cherry tomatoes in half.

Halve the leek lengthways, rinse the inside, and cut into strips approx. 1 cm wide.

Quarter the mushrooms.



Cook the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan.

Sauté leek and mushrooms for 2-4 min. until colourless.

Deglaze contents of pan with the rest of the soya cooking cream, "Hello Nutmeg" spice mix and 50 ml [100 ml] water*, and simmer for 6-8 min. until vegetables are soft and the sauce is thick enough.

Season the sauce with salt* and pepper*.

In the meantime, continue with the recipe.



Prepare crêpe batter

In a tall mixing bowl, use a hand blender to purée very finely the potato cubes, 50 ml [100 ml] soya cooking cream and 200 ml [400 ml] water*.

It doesn't matter if there are still a few little chunks left in.

Add wheat flour and "Hello Patatas" spice mix to the potato mass and mix briefly to make a slightly liquid batter.

Season batter with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and pepper*.



For the salad

Roughly chop the cranberries.

In a large bowl, stir "Hello Greens" spice mix, 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, 2 tbsp. [4 tbsp.] water* and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar* together to make a dressing.

Season dressing with salt* and pepper* and carefully mix in mixed salad, cherry tomatoes and cranberries.



Bake crêpes

Toast sunflower seeds in a large non-stick frying pan for approx. 1 min., then remove from frying pan.

Use the batter to make 4 [8] thin pancakes.

Heat approx. 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan. Pour a little batter into the frying pan and fry on each side for approx. 1.5-2 min.

Add a few drops of oil* while frying.

Then fold each pancake twice to make a triangle, put the folded pancakes on a plate and keep them warm in the oven.



Serve

Serve two crêpes on each plate and pour the mushroom and leek sauce over them.

Add salad and sprinkle with sunflower seeds.

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!



Crêpes de pommes de terre, crème de poireaux et de champignons, salade et graines de tournesol

Famille Végétalien 35 - 45 minutes • 3.228 kj/772 kcal • Cuisiner au 3e jour

31



Pommes de terre au four



Crème de soja



Farine



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Poireaux



Champignons bruns



Mélange d'épices « Hello Muscade »



Mélange de salade



Graines de tournesol



Cranberries



Mélange d'épices « Hello Herbes potagères »



Tomates cerises



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*

C'est parti

Laver les légumes. Préchauffer le four à 100 °C (80 °C pour un four à chaleur tournante).

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle anti-adhésive, 2 grands saladiers, 1 bol mélangeur haut, 1 mixeur et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 350 g
Crème cuisine au soja 11)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Farine 15)	2 x 50 g	4 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 6 g	2 x 6 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Champignons bruns	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Airelles	1 x 20 g **	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello verdure »	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Eau*, huile*, vinaigre de vin blanc*	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	484 kJ/116 kcal	3.228 kJ/772 kcal
Lipides	6.82 g	45.53 g
- dont acides gras saturés	0.73 g	4.89 g
Glucides	9.72 g	64.89 g
- dont sucre	1.72 g	11.47 g
Protéines	2.65 g	17.67 g
Sel	0.423 g	2.823 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 : **10)** céleri **11)** soja **15)** blé.

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



Petite préparation

Préchauffer le four à 100 °C (80 °C pour un four à chaleur tournante).

Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux d'env. 2 cm.

Couper les tomates cerises en deux.

Couper le poireau en deux dans le sens de la longueur, laver l'intérieur et le couper transversalement en lanières de 1 cm de large.

Couper les champignons en quatre.



Préparer la sauce

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir le poireau et les champignons 2 à 3 min sans les colorer.

Mouiller le contenu de la poêle avec le reste de la crème de soja, le mélange d'épices « Hello Muscade » et 50 ml [100 ml] d'eau* et laisser mijoter 6 à 8 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la sauce suffisamment épaisse.

Saler* et poivrer* la sauce.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Préparer la pâte à crêpes

Dans un récipient haut, réduire en purée très fine les dés de pommes de terre, 50 ml [100 ml] de crème de soja et 200 ml [400 ml] d'eau* à l'aide d'un mixeur.

Ce n'est pas grave s'il reste quelques petits morceaux.

Ajouter la farine de blé et le mélange d'épices « Hello Patatas » à la masse de pommes de terre et mixer brièvement de manière à obtenir une pâte coulante.

Assaisonner la pâte avec 0.5 cc [1 cc] de sel* et de poivre*.



Pour la salade

Hacher grossièrement les airelles.

Dans un grand saladier, mélanger le mélange d'épices « Hello Herbes potagères », 2 cs [4 cs] d'huile*, 1 cs [2 cs] de vinaigre* et 2 cs [4 cs] d'eau* pour obtenir une vinaigrette.

Assaisonner la vinaigrette avec du sel* et du poivre* et y mélanger délicatement le mélange de salade, les tomates cerises et les cranberries.



Cuire les crêpes

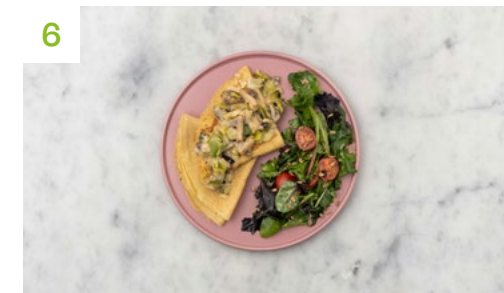
Dans une grande poêle antiadhésive, faire griller les graines de tournesol env. 1 min et les retirer de la poêle.

Faire environ 4 [8] crêpes fines avec la pâte.

Pour cela, faire chauffer env. 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle. Verser un peu de pâte dans la poêle et faire dorer de chaque côté env. 1.5 à 2 min.

Ajouter quelques gouttes d'huile* entre deux.

Replier ensuite chaque crêpe deux fois en triangle, déposer les crêpes pliées sur une assiette et les garder au chaud au four.



Dresser

Dresser deux crêpes sur des assiettes et les arroser de sauce aux champignons et aux poireaux.

Dresser la salade à côté et parsemer de graines de tournesol.

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/

