

Einfaches Antipasti-Gemüse mit Argentinos

Rucola und Tomatenpesto-Dip

Wenig Vorbereitung | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 — 40 Minuten • 546 kcal • Tag 3 kochen

29



Drillinge



rote Spitzpeperoni



rote Zwiebel



braune Champignons



Zucchini



Knoblauchzehe



Argentinos Pikant



Rucola



Balsamicoreme



Joghurt



Tomatenpesto



Rosmarinweig



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und
1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Drillinge	1 x	600 g	1 x	1200 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	300 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Argentinos Pikant	2 x	40 g	4 x	40 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Balsamicocreme 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Joghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomatenpesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Rosmarinzweig	1 x	10 g**	1 x	10 g

**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	322 kJ/ 77 kcal	2283 kJ/ 546 kcal
Fett	3.05 g	21.59 g
- davon ges. Fettsäuren	0.85 g	6.03 g
Kohlenhydrate	8.87 g	62.90 g
- davon Zucker	1.92 g	13.60 g
Eiweiss	3.18 g	22.58 g
Salz	0.280 g	1.985 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)

14) Schwefeldioxyde und Sulfite

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



Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zwiebel abziehen und in 8 [16] Spalten schneiden.

Haut der **Argentinos** nach Belieben abziehen und in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden.



Gemüse schneiden

Spitzpeperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen.

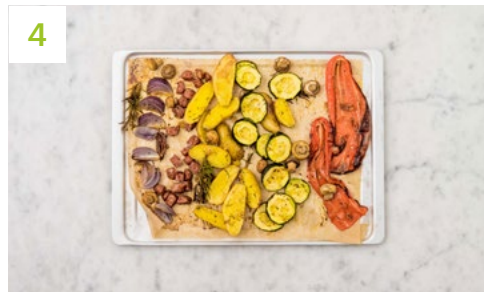
Enden der Zucchini entfernen und **Zucchini** in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Kartoffeln ungeschält halbieren.



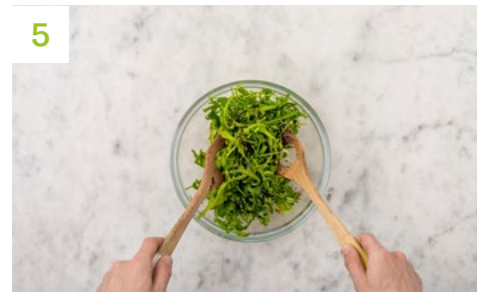
Für das Antipasti-Gemüse

Zwiebel, Spitzpeperoni, Zucchini, Argentinos, Kartoffeln, Champignons, Rosmarin auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.



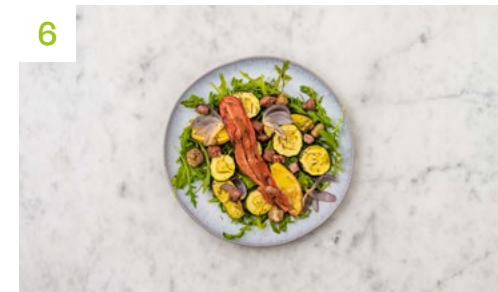
Gemüse backen

Knoblauch abziehen, zu dem **Gemüse** pressen und alles mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Für 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



Rucola marinieren

In einer kleinen Schüssel **Rucola** mit **Balsamicocrème** marinieren.



Anrichten

Rosmarin aus dem **Gemüse** nehmen.

Antipasti-Gemüse auf Teller verteilen, marinierten **Rucola** darauf anrichten.

In derselben Schüssel **Joghurt, Tomatenpesto, Salz*** und **Pfeffer*** verrühren und als **Dip** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Simple antipasti vegetables with argentininos

rocket and tomato and pesto dip

29

Not much preparation Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 546 kcal • Cook on day 3



New potatoes



Red pointed pepper



Red onion



Brown mushrooms



Courgette



Garlic clove



Argentino sausage, spicy



Rocket



Balsamic cream



Yoghurt



Tomato pesto



Rosemary sprig



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Olive oil*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 small bowl, 1 garlic press and
1 baking tray with baking paper

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1.200 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Argentino sausage, spicy	2 x	40 g	4 x	40 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Balsamic cream 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Rosemary sprig	1 x	10 g**	1 x	10 g

**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. 670 g)
Calories	322 kJ/ 77 kcal	2.283 kJ/ 546 kcal
Fat	3.05 g	21.59 g
- incl. saturated fats	0.85 g	6.03 g
Carbohydrate	8.87 g	62.90 g
- incl. sugar	1.92 g	13.60 g
Protein	3.18 g	22.58 g
Salt	0.280 g	1.985 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) 14) Sulphur dioxide and sulphites.

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



Preparation

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the **onion** and cut it into 8 [16] wedges.

Peel the skin off the **argentinios** as desired and cut into pieces about 1 cm in size.



Chop the vegetables

Cut the **pointed pepper** in half, remove core.

Remove the ends of the **courgette** and cut the **courgette** into slices approx. 1 cm wide.

Halve the unpeeled **potatoes**.



For the antipasti vegetables

Place **onion, pointed pepper, courgette, argentinios, potatoes, mushrooms** and **rosemary** on a baking tray lined with baking paper.



Roast the vegetables

Peel the garlic, press it into the **vegetables**, and mix it all with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil***, **salt*** and **pepper***. Bake in the oven for 20-25 min. until the **potatoes** are done.



Marinate rocket

In a small bowl, **marinate rocket** with **balsamic cream**.



Serve

Remove the **rosemary** from the **vegetables**.

Apportion **antipasti vegetables** onto plates and arrange **marinated rocket** on top.

In the same bowl from step 5, mix the **yoghurt**, **tomato pesto**, **salt*** and **pepper*** and add the **dip**.

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!



Légumes antipasti simples avec chorizo argentino accompagnés de roquette et de dip au pesto de tomates

Préparation rapide Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 546 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Pommes de terre grenailles



Poivrons longs rouges



Oignon rouge



Champignons bruns



Courgettes



Gousse d'ail



Chorizo argentino



Roquette



Crème de vinaigre balsamique



Yogourt



Pesto de tomates



Branche de romarin



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile d'olive*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 bol, 1 presse-ail et
1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre grenaille	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Chorizo argentin piquant	2 x 40 g	4 x 40 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Pesto de tomates 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Branche de romarin	1 x 10 g**	1 x 10 g

**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	322 kJ/ 77 kcal	2.283 kJ/ 546 kcal
Lipides	3.05 g	21.59 g
- dont acides gras saturés	0.85 g	6.03 g
Glucides	8.87 g	62.90 g
- dont sucre	1.92 g	13.60 g
Protéines	3.18 g	22.58 g
Sel	0.280 g	1.985 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) **14)** dioxydes de soufre et sulfites

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



Préparation

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Peler l'**oignon**, puis le couper en 8 [16] tranches.

Retirer la peau du **chorizo argentin** selon les goûts et le couper en morceaux d'environ 1 cm.



Couper les légumes

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines.

Retirer les extrémités des **courgettes** et couper celles-ci en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Couper les **potatoes** non pelées en deux.



Pour les légumes antipasti

Placer l'**oignon**, les **poivrons longs**, les **courgettes**, les **chorizos argentins**, les **potatoes de terre**, les **champignons** et le **romarin** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.



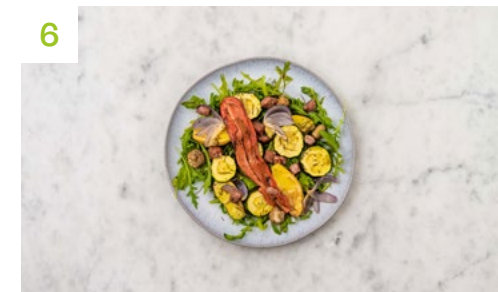
Cuire les légumes

Peler l'**ail** et le presser sur les **légumes** ; mélanger le tout avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, du **sel*** et du **poivre***. Enfourner 20 à 25 min jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres.



Faire mariner la roquette

Dans un bol, faire mariner la **roquette** avec la **crème balsamique**.



Dresser

Retirer le **romarin** des **légumes**.

Répartir les **légumes antipasti** sur les assiettes, disposer la **roquette** marinée dessus.

Dans le même bol, mélanger le **yogourt**, le **pesto de tomates**, le **sel*** et le **poivre*** pour en faire un **dip**.

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 !

