

Fenchel-Birnen-Salat mit Randen-Chips dazu Knoblauch-Croûtons und Hirtenkäse-Crumble

Vegetarisch 30 – 40 Minutes • 2.648 kj/633 kcal • Tag 3 kochen



Fenchelknolle



Birne



Rucola



mittelscharfer Senf



Mini-Fladenbrot



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Naturjoghurt



Hirtenkäse



Petersilie



Randen



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

Gut, im Haus zu haben

Honig*, Olivenöl*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier. 1 kleine Schüssel. 1 Knoblauchpresse und 2 grosse Schüsseln.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Fenchelknolle	1 x 300 g	2 x 300 g
Birne	1 x 200 g	2 x 200 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
mittelscharfer Senf 9	2 x 10 ml	4 x 10 ml
Mini-Fladenbrot 3 15	1 x 150 g	2 x 150 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Naturjoghurt 7	1 x 200 g	2 x 200 g
Hirtenkäse 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Randen	1 x 150 g	1 x 300 g
Honig*, Olivenöl*, 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	414 kJ/99 kcal	2.648 kJ/633 kcal
Fett	3.51 g	22.44 g
- davon ges. Fettsäuren	0.92 g	5.87 g
Kohlenhydrate	12.46 g	79.62 g
- davon Zucker	6.20 g	39.60 g
Eiweiss	4.36 g	27.84 g
Salz	0.434 g	2.774 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 : **3** Sesamsamen **7** Milch (einschliesslich Laktose) **9** Senf **15** Weizen.

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



Kleine Vorbereitung

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

Randen schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Mini-Fladenbrot in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und in eine grosse Schüssel pressen.

Die Hälfte [ganzes] **Tomatenmark** zusammen mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Pfeffer*** und **Salz*** ebenfalls in die grosse Schüssel geben und alles gut vermengen



Croûtons backen

Fladenbrotwürfel in die Schüssel mit der **Marinade** geben und gut vermengen.

Fladenbrotwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Randen-Chips daneben geben, mit etwas **Salz*** würzen und alles zusammen für 12 – 15 Min. im Backofen rösten.



In der Zwischenzeit

Fenchelknolle vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in sehr feine Scheiben schneiden.

Fenchelstreifen in eine zweite grosse Schüssel geben und für einige Minuten mit etwas **Salz*** und einer Prise **Zucker*** marinieren lassen.

Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in sehr feine Scheiben schneiden.

Blätter der **Petersilie** in feine Streifen schneiden.



Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** zusammen mit der **gehackten Petersilie**, 2 EL [4 EL] **Honig***, **Senf**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Essig**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



Letzte Schritte

Am Ende der Garzeit **Rucola**, **Birnen**, die Hälfte der **Croûtons** und die Hälfte des **Dressings** zu dem **Fenchel** in die grosse Schüssel geben und alles gut vermengen.



Anrichten

Fenchelsalat auf Tellern verteilen, **restliche Croûtons** und **Randen-Chips** darüber verteilen und **Hirtenkäse** mit den **Händen** darüber **bröseln**.

Mit dem **restlichen Dressing** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Fennel and pear salad with beetroot chips

served with garlic croutons and feta cheese crumble

Vegetarian 30-40 minutes • 2.648 kj/633 kcal • Cook on day 3



Fennel bulb



Pear



Rocket



Medium-hot mustard



Mini pita bread



Garlic clove



Tomato purée



Plain yoghurt



Feta cheese



Parsley



Beetroot



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

Good to have at hand

Honey*, olive oil*, white wine vinegar*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl, 1 garlic press and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fennel bulb	1 x 300 g	2 x 300 g
Pear	1 x 200 g	2 x 200 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Medium-hot mustard 9)	2 x 10 ml	4 x 10 ml
Mini pita bread 3) 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomato purée	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Plain yoghurt 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Feta cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Beetroot	1 x 150 g	1 x 300 g
Honey*, olive 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

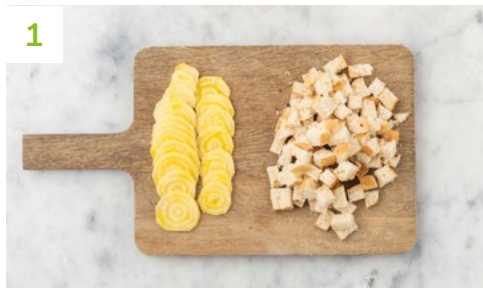
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	414 kJ/99 kcal	2.648 kJ/633 kcal
Fat	3.51 g	22.44 g
- incl. saturated fats	0.92 g	5.87 g
Carbohydrate	12.46 g	79.62 g
- incl. sugar	6.20 g	39.60 g
Protein	4.36 g	27.84 g
Salt	0.434 g	2.774 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: **3)** Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **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 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel beetroot and cut it into very thin slices.

Cut mini pita bread into 1 cm cubes.

Peel the garlic and press it into a large bowl.

Add half [all] of the tomato purée and 1 tbsp.

[2 tbsp.] olive oil*, pepper* and salt* to the large bowl and mix everything well.



Bake the croutons

Add pita bread cubes to the marinade in the bowl and mix well.

Spread pita bread cubes on a baking tray lined with baking paper.

Add beetroot chips, season with a little salt* and roast everything together in the oven for 12-15 min.



Meanwhile

Quarter fennel bulb, remove stalk and cut the fennel into very thin slices.

Put fennel strips in a second large bowl and leave to marinate for a few minutes with a little salt* and a pinch of sugar*.

Quarter the pear, remove the core, and cut this into very thin slices as well.

Cut parsley leaves into thin strips.



For the dressing

In a small bowl, mix yoghurt together with the chopped parsley, 2 tbsp. [4 tbsp.] honey*, mustard, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar, salt* and pepper* to make a dressing.



Last steps

At the end of the cooking time, add rocket, pear, half of the croutons and half of the dressing to the fennel in the large bowl and mix everything well.



Serve

Apportion fennel salad onto plates, top with remaining croutons and beetroot chips, and crumble feta cheese over the top with your hands. Enjoy with the remaining dressing.

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!



Salade de fenouil et de poires avec chips de betterave rouge, croûtons à l'ail et crumble de fromage en saumure

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.648 kj/633 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Fenouil



Poire



Roquette



Moutarde mi-forte



Pain pita



Gousse d'ail



Concentré de tomates



Yogourt nature



Fromage en saumure



Persil



Betterave rouge



Naturel
Geschmack

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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Miel*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouvert de papier sulfurisé. 1 bol. 1 presse-ail et 2 saladiers.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fenouil	1 x 300 g	2 x 300 g
Poire	1 x 200 g	2 x 200 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Moutarde mi-forte 9)	2 x 10 ml	4 x 10 ml
Petit pain pita 3) 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g **	1 x 70 g
Yogourt nature 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Betterave	1 x 150 g	1 x 300 g

Miel*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, sucre*

Détails dans le texte
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	414 kJ/99 kcal	2.648 kJ/633 kcal
Lipides	3.51 g	22.44 g
- dont acides gras saturés	0.92 g	5.87 g
Glucides	12.46 g	79.62 g
- dont sucre	6.20 g	39.60 g
Protéines	4.36 g	27.84 g
Sel	0.434 g	2.774 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 : **3)** graines de sésame **7)** lait (y compris le lactose) **9)** moutarde **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 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Éplucher les betteraves et les couper en tranches très fines.

Couper le pain pita en petits dés d'1 cm.

Peler l'ail et le presser dans un saladier.

Mettre également la moitié [la totalité] du concentré de tomates avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du poivre* et du sel* dans le saladier et bien mélanger le tout.



Faire cuire les croûtons

Ajouter les légumes dans le saladier avec la marinade et bien mélanger.

Placer les dés de pain sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Ajouter les chips de betterave à côté, assaisonner avec un peu de sel* et faire griller le tout au four 12 à 15 minutes.



Pendant ce temps

Couper le fenouil en quatre, retirer la partie dure et couper le fenouil en très fines tranches.

Mettre les tranches de fenouil dans un deuxième saladier et les laisser mariner quelques minutes avec un peu de sel* et une pincée de sucre*.

Couper la poire en quatre, retirer les graines et couper en tranches très fines.

Couper les feuilles de persil en fines lamelles.



Préparer la vinaigrette

Dans un bol, mélanger le yogourt avec le persil haché, 2 cs [4 cs] de miel*, la moutarde, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de vinaigre, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette.



Dernières étapes

À la fin de la cuisson, ajouter la roquette, la poire, la moitié des croûtons et la moitié de la vinaigrette au fenouil dans le saladier et bien mélanger le tout.



Dresser

Répartir la salade de fenouil sur les assiettes, recouvrir du reste des croûtons et de chips de betterave et émietter par dessus le fromage en saumure avec les mains.

Déguster avec le reste de la vinaigrette.

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/

