

Frisch fruchtiger Salat mit Granatapfel-Dressing

knackiger Gurke, Käse-Croûtons und Mozzarella

15

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 2.929 kj/700 kcal • Tag 3 kochen



Salatmischung



Cherry-Tomaten



Gurke



Granatapfel



Ciabatta-Brötchen



geriebener Hartkäse



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



Mozzarella



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

Gut, im Haus zu haben

Honig*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*, Weissweinessig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

1 ausserdem Backblech mit Backpapier und 2 grosse Schüsseln.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Salatmischung	1 x 100 g	1 x 150 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Granatapfel	1 x 200 g	2 x 200 g
Ciabatta-Brötchen 1) geriebener Hartkäse 2) 5)	2 x 75 g	4 x 75 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	1 x 4 g	2 x 4 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Honig*, Olivenöl*, Wasser*, 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	524 kJ/125 kcal	2.929 kJ/700 kcal
Fett	6.86 g	38.32 g
- davon ges. Fettsäuren	2.23 g	12.45 g
Kohlenhydrate	11.46 g	64.06 g
- davon Zucker	5.09 g	28.46 g
Eiweiss	4.08 g	22.83 g
Salz	0.366 g	2.044 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 (Roggen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 2) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Kleine Vorbereitung

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise** und geriebenen **Hartkäse** miteinander vermengen.

Ciabatta-Brötli in ca. 1 – 2 cm dicke Würfel schneiden.

Ciabatta-Würfel in die Schüssel zu dem **Käse-Mayonnaise-Mix** geben und gründlich vermengen.

Ciabatta-Würfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für 8 – 10 Min. goldbraun backen.

Danach aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** entfernen.

Gurke längs halbieren und die **Gurkenhälften** in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.

Mozzarella abgiessen und in 1 – 2 cm dicke Würfel schneiden.



Granatapfel entkernen

Granatapfel halbieren und **Kerne** in eine zweite grosse Schüssel herauslösen.

Tipp: Du kannst auch eine weitere Schüssel mit Wasser füllen und den Granatapfel beim Entkernen unter Wasser halten.

So bleiben Du und die Küche sauber.



Salat marinieren

Geschnittenes **Gemüse** und **Salatmix** zu dem **Dressing** in die grosse Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Nach Bedarf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

Gewürzmischung „Hello Grünzeug“, 12 ml [24 ml] **Rotweinessig***, 8 g [20 g] **Honig***, 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** zu den **Granatapfelkernen** geben.

Tipp: Falls der Honig zu hart sein sollte, halte ihn ein paar Sekunden unter warmes Wasser.

Alles gut miteinander verrühren und das **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Beiseite stellen.



Anrichten

Marinierten Salat auf tiefen Tellern oder Schüsseln anrichten.

Mit **Mozzarella** und **Käsecroûtons** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Fresh fruity salad with pomegranate dressing

crunchy cucumber, cheese croutons and mozzarella cheese

Vegetarian 20-30 minutes • 2.929 kj/700 kcal • Cook on day 3

15



Mixed salad



Cherry tomatoes



Cucumber



Pomegranate



Ciabatta bread



Grated hard cheese



Mayonnaise



"Hello Greens" spice mix



Mozzarella



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables.

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

What you need

1 baking tray with baking paper and 2 big bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Mixed salad	1 x 100 g	1 x 150 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Pomegranate	1 x 200 g	2 x 200 g
Ciabatta 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
"Hello Greens" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Honey*, olive oil*, water*, 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	524 kJ/125 kcal	2.929 kJ/700 kcal
Fat	6.86 g	38.32 g
- incl. saturated fats	2.23 g	12.45 g
Carbohydrate	11.46 g	64.06 g
- incl. sugar	5.09 g	28.46 g
Protein	4.08 g	22.83 g
Salt	0.366 g	2.044 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 (rye) or products thereof **1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg 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).



Get prepped

In a large bowl, mix together the mayonnaise and grated hard cheese.

Cut ciabatta into cubes about 1-2 cm thick.

Add ciabatta cubes to the cheese and mayonnaise mixture in the bowl and mix thoroughly.

Spread ciabatta cubes on a baking tray lined with baking paper and bake in the preheated oven for 8-10 min. until golden brown.

Then remove from the oven and allow to cool.

Meanwhile, proceed with the recipe.



Seed the pomegranate

Cut pomegranate in half and scoop out seeds into a second large bowl.

Tip: You can also fill another bowl with water and hold the pomegranate under the water while seeding.

This will keep you and the kitchen clean.



For the dressing

Add "Hello Greens" spice mix, 12 ml [24 ml] red wine vinegar*, 8 g [20 g] honey*, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* to the pomegranate seeds.

Tip: If the honey is too hard, hold it under warm water for a few seconds.

Mix everything together well and season the dressing with salt* and pepper.

Put to one aside.



Chop the vegetables

Trim the cucumber.

Cut the cucumber in half lengthwise, then cut into 0.5 cm slices.

Cut the cherry tomatoes in half.

Drain the mozzarella and cut into 1-2 cm thick cubes.



Marinate the salad

Add chopped vegetables and salad mix to dressing in large bowl and mix gently.

Season with salt* and pepper* according to taste.



Serve

Serve marinated salad on deep plates or bowls.

Top with mozzarella and cheese croutons.

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 fraîche et fruitée avec vinaigrette à la grenade concombre croquant, croûtons de fromage et mozzarella

Végétarien 20 – 30 minutes • 2.929 kJ/700 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Mélange de salades



Tomates cerises



Concombre



Grenade



Ciabatta



Fromage râpé à pâte dure



Mayonnaise



Mélange d'épices
« Hello verdure »



Mozzarella



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Miel*, sel*, poivre*, huile d'olive*, eau*,
vinaigre de vin blanc*

C'est parti

Laver les légumes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé et 2 grands bols.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Salade mélangée	1 x 100 g	1 x 150 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Grenade	1 x 200 g	2 x 200 g
Ciabatta 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Mélange d'épices « Hello verdure »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Miel*, huile d'olive*, eau*, 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	524 kJ/125 kcal	2.929 kJ/700 kcal
Lipides	6.86 g	38.32 g
- dont acides gras saturés	2.23 g	12.45 g
Glucides	11.46 g	64.06 g
- dont sucre	5.09 g	28.46 g
Protéines	4.08 g	22.83 g
Sel	0.366 g	2.044 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 (seigle) ou produits à base de céréales contenant du gluten **1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** oeufs ou produits à base d'oeufs **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 !)



Petite préparation

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise et le fromage à pâte dure râpé.

Couper les petits pains Ciabatta en dés d'environ 1 à 2 cm d'épaisseur.

Ajouter les dés de ciabatta au mélange fromage-mayonnaise dans le saladier et bien mélanger.

Répartir les dés de ciabatta sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 8 à 10 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Les sortir du four et les laisser refroidir. Pendant ce temps, continuer la recette.



Couper les légumes

Couper les extrémités du concombre.

Couper le concombre en deux dans la longueur et couper les moitiés de concombre en demi-lunes de 0.5 cm d'épaisseur.

Couper les tomates cerises en deux.

Égoutter la mozzarella et la couper en dés de 1 à 2 cm d'épaisseur.



Égrainer la grenade.

Couper la grenade en deux et retirer les pépins dans un deuxième grand saladier.

Astuce : vous pouvez aussi remplir un autre bol d'eau et passer la grenade sous l'eau pendant que vous l'épépinez.

Ainsi, vous et la cuisine resterez propres.



Faire mariner la salade

Ajouter les légumes coupés et le mélange de salade à la vinaigrette dans le saladier et mélanger délicatement.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



Préparer la vinaigrette

Ajouter le mélange d'épices « Hello verdure », 12 ml [24 ml] de vinaigre de vin rouge*, 8 g [20 g] de miel*, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive* et 2 cs [4 cs] d'eau* aux graines de grenade.

Astuce : si le miel est trop dur, passez-le quelques secondes sous l'eau chaude.

Mélangez bien le tout et assaisonnez la vinaigrette avec du sel* et du poivre.

Réserver.



Dresser

Disposer la salade marinée sur des assiettes creuses ou des bols.

Garnir de mozzarella et de croûtons de fromage.

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 !

