

# Gefüllter Portobello auf Blumenkohlpüree

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

19

unter 650 Kalorien Vegetarisch Max 20% Carbs 35 – 45 Minuten • 2.565 kj/613 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



mehlig. Kartoffeln



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Rosmarin



Doppelrahmfrischkäse



geriebener Hartkäse



Portobello-Pilze



Sonnenblumenkerne



Cherry-Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Balsamico-Crème



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Butter\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

## Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Auflaufform.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 500 g	1 x 900 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“	1 x 5 g	2 x 5 g
Rosmarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Doppelrahmfrischkäse 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamico-Crème 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Öl*, Butter*, Wasser*	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	329 kJ/79 kcal	2.565 kJ/613 kcal
Fett	6.01 g	46.87 g
– davon ges. Fettsäuren	2.89 g	22.52 g
Kohlenhydrate	3.19 g	24.88 g
– davon Zucker	1.58 g	12.31 g
Eiweiss	2.93 g	22.90 g
Salz	0.112 g	0.877 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 2) Eier oder Eierzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) 11) Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



## Für das Püree

**Blumenkohl** in Röschen aufteilen.

**Blumenkohlstrunk** kleinschneiden.

**Kartoffel** schälen und in 3 cm grosse Würfel schneiden.

**Blumenkohl** und **Kartoffeln** in einen grossen Topf geben, 250 ml [500 ml] heisses **Wasser\*** und „**Hello Muskat**“ zugeben.

**Blumenkohl** und **Kartoffeln** abgedeckt ca. 15 Min. kochen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Zwiebeln schneiden

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Nach 15 Min.

**Blumenkohl** und **Kartoffeln** mit **restlichem Hartkäse** und 0,5 EL [1 EL] **Butter\*** zu einem feinen **Püree** stampfen.

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



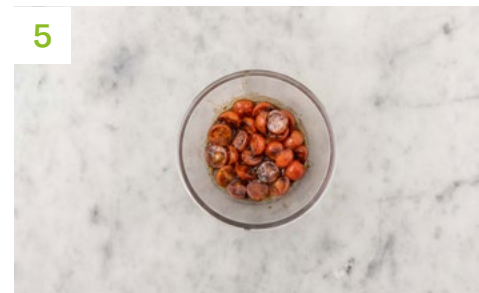
## Frischkäse verrühren

Ein Viertel [drei Viertel] der **Rosmarinblätter** abzupfen und fein hacken.

**Frischkäse** in eine kleine Schüssel geben.

**Knoblauchzehe** abziehen und zum **Frischkäse** drücken.

Gehackten **Rosmarin**, die Hälfte vom **Hartkäse**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** dazugeben und alles miteinander verrühren.

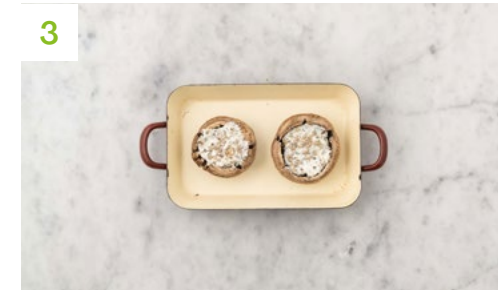


## Cherry-Tomaten schmoren

0,5 EL [1 EL] **Öl\*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. braten, bis sie braun und etwas knusprig sind. Herausnehmen.

In der Bratpfanne erneut 0,5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Cherry-Tomaten** darin 3 – 4 Min. erhitzen, bis sie etwas weich werden.

**Balsamico Crème**, 50 ml [100 ml] **Wasser\*** und 0,5 EL [1 EL] **Butter\*** unterrühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und ca. 1 Min. einköcheln lassen.



## Pilze gratinieren

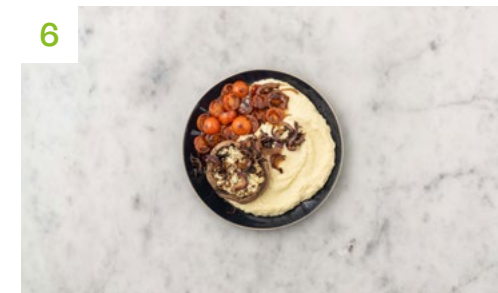
Stiele der **Portobellopilze** abschneiden, grob würfeln und unter den **Frischkäse** rühren.

**Pilze** rundherum mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** einreiben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** bestreuen.

**Frischkäsemasse** in die Öffnungen streichen und die **Pilze** mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform legen.

Mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen und im Ofen ca. 15 Min. backen.

Herausnehmen und 3 – 5 Min. ruhen lassen.



## Anrichten

**Blumenkohl-püree** auf Teller verteilen, **Portobello** darauf setzen und mit **Zwiebeln** toppen.

**Cherry-Tomaten** mit **Sauce** daneben geben und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Stuffed portobello mushroom on a cauliflower purée

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrates

19

Under 650 calories Vegetarian Max 20% carbs 35-45 minutes • 2.565 kj/613 kcal • Cook on day 3



Cauliflower



Floury potatoes



"Hello Nutmeg" spice mix



Rosemary



Double cream cheese



Grated hard cheese



Portobello mushrooms



Sunflower seeds



Cherry tomatoes



Red onion



Garlic clove



Balsamic cream



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

Good to have at hand  
Oil\*, butter\*, water\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil plenty of water in the kettle.

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

## What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 potato masher, 1 small bowl, 1 measuring cup, and 1 oven dish.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Cauliflower	1 x 500 g	1 x 900 g
Floury Potatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Spice mix "Hello Nutmeg"	1 x 5 g	2 x 5 g
Rosemary	1 x 10 g**	1 x 10 g
Double cream cheese	1 x 100 g	1 x 200 g
Grated hard cheese	1 x 40 g	2 x 40 g
Portobello mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Sunflower seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Cherry tomatoes	1 x 250 g	1 x 500 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamic crème <b>1)</b> <b>11)</b>	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Oil*, butter*, water*	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	329 kJ/79 kcal	2.565 kJ/613 kcal
Fat	6.01 g	46.87 g
- incl. saturated fats	2.89 g	22.52 g
Carbohydrate	3.19 g	24.88 g
- incl. sugar	1.58 g	12.31 g
Protein	2.93 g	22.90 g
Salt	0.112 g	0.877 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 **2)** Eggs or egg products **5)** Milk or milk products (including lactose) **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



## For the purée

Divide the cauliflower into florets.

Chop cauliflower stalks into small pieces.

Peel the potatoes and cut them into 3 cm cubes.

Place cauliflower and potatoes in a large pot, add 250 ml [500 ml] hot water\* and "Hello Nutmeg" spice mix.

Cook cauliflower and potatoes covered for approx. 15 min., until vegetables are tender,



## Cut onions

Cut the cherry tomatoes in half.

Halve and peel the onion and slice thinly.

After 15 min.

Mash cauliflower and potatoes together with remaining hard cheese and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] butter\* to a fine purée.

Season with salt\* and pepper\*.



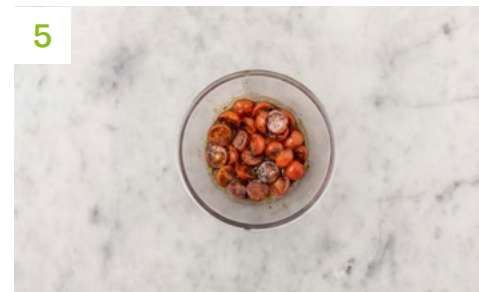
## Mix the cream cheese

Pluck a quarter [three quarters] of the rosemary leaves and chop finely.

Put cream cheese into a small bowl.

Peel garlic clove and squeeze into cream cheese.

Add chopped rosemary, half of the hard cheese, salt\* and pepper\* and mix everything together.



## Braise cherry tomatoes

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in a large frying pan, fry onion strips in it for 4-5 min. until brown and somewhat crispy. Remove from the pan.

In the frying pan, heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* again and fry the cherry tomatoes in it for 3-4 min. until they soften a bit.

Stir in balsamic cream, 50 ml [100 ml] water\* and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] butter\*, season with salt\* and pepper\* and simmer for approx. 1 min.



## Bake the mushrooms

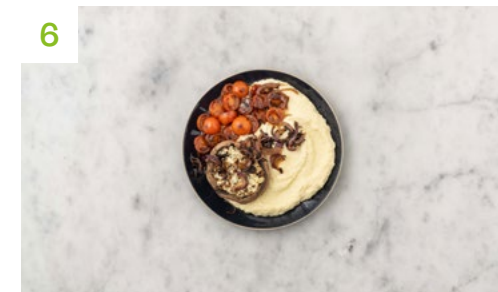
Cut stems off portobello mushrooms, chop coarsely and stir into cream cheese.

Rub mushrooms all over with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, sprinkle with salt\* and pepper\*.

Spread cream cheese mixture into openings and place mushrooms in oven dish with the openings facing up.

Sprinkle with sunflower seeds and bake in oven for approx. 15 min.

Take them out and let them rest for 3-5 min.



## Serve

Divide cauliflower purée between the plates, place portobello mushrooms on that and top with onions.

Add cherry tomatoes with sauce and enjoy.

## 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Portobello farci sur purée de chou-fleur

le plat prêt à consommer contient au maximum 20 % de glucides

19

Moins de 650 calories 20 % de glucides max. 35 – 45 minutes • 2.565 kj/613 kcal • Cuisiner au 3e jour



Chou-fleur



Pommes de terre farineuses



Mélange d'épices « Hello Muskat »



Romarin



Fromage frais double crème



Fromage râpé à pâte dure



Champignons Portobello



Graines de tournesol



Tomates cerises



Oignon rouge



Gousse d'ail



Crème de balsamique



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
huile\*, beurre\*, eau\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 presse-purée, 1 bol, 1 verre doseur et 1 moule à gratin.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 500 g	1 x 900 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello muscade »	1 x 5 g	2 x 5 g
Romarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage frais double crème 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Champignons de Paris	1 x 150 g	1 x 300 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Tomates cerises	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème de balsamique 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
huile*, beurre*, eau*	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	329 kJ/79 kcal	2.565 kJ/613 kcal
Lipides	6.01 g	46.87 g
- dont acides gras saturés	2.89 g	22.52 g
Glucides	3.19 g	24.88 g
- dont sucre	1.58 g	12.31 g
Protéines	2.93 g	22.90 g
Sel	0.112 g	0.877 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 2) œufs ou produits à base d'œufs 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose) 11) dioxyde de soufre et sulfites.

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



### Pour la purée

Séparer les têtes de chou-fleur.

Couper le trognon du chou-fleur en petits morceaux.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 3 cm.

Mettre le chou-fleur et les pommes de terre dans une grande casserole, ajouter 250 ml [500 ml] d'eau chaude\* et « Hello Muskat ».

Couvrir et faire cuire le chou-fleur et les pommes de terre pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



### Hacher les oignons

Couper les tomates cerises en deux.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Après 15 min.

Écraser le chou-fleur et les pommes de terre avec le reste du fromage à pâte dure et 0.5 cs [1 cs] de beurre\* pour obtenir une fine purée.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



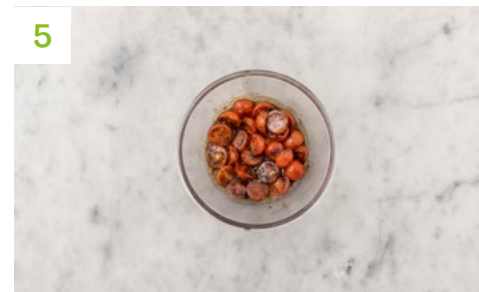
### Mélanger le fromage frais.

Effeuilier un quart [trois quarts] des feuilles de romarin et les hacher finement.

Mettre le fromage frais dans un petit saladier.

Peler la gousse d'ail et l'ajouter au fromage frais.

Ajouter le romarin haché, la moitié du fromage à pâte dure, du sel\* et du poivre\* et mélanger le tout.

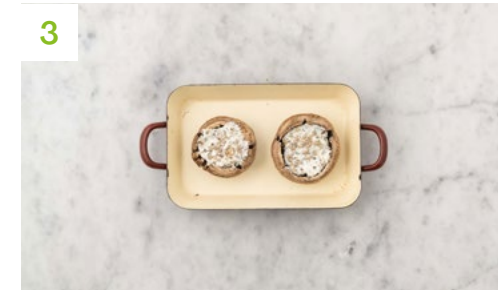


### Braiser les tomates cerises

Chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile\* dans une grande poêle à frire, y faire revenir les lamelles d'oignon pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et un peu croustillantes. Retirer du feu.

Chauffer à nouveau 0.5 cs [1 cs] d'huile\* dans la poêle et y faire chauffer les tomates cerises pendant 3 - 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent un peu molles.

Incorporer la crème de vinaigre balsamique, 50 ml [100 ml] d'eau\* et 0.5 cs [1 cs] de beurre\*, assaisonner de sel\* et de poivre\* et laisser mijoter pendant environ 1 minute.



### Gratiner les champignons

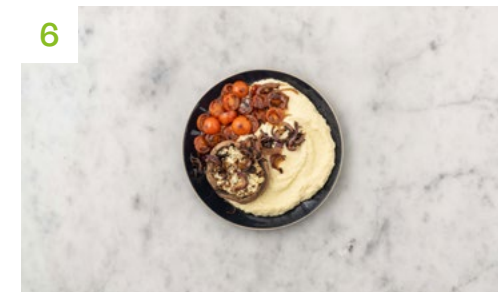
Couper les pieds des champignons portobellos, les couper en gros dés et les incorporer au fromage frais.

Frotter les champignons de tous les côtés avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, saler\* et poivrer\*.

Étaler la masse de fromage frais dans les ouvertures et placer les champignons, ouverture vers le haut, dans un plat allant au four.

Parsemer de graines de tournesol et faire cuire au four pendant environ 15 minutes.

Retirer et laisser reposer 3 à 5 minutes.



### Dresser

Répartir la purée de chou-fleur sur des assiettes, poser les portobello dessus et garnir d'oignons. Ajouter les tomates cerises et la sauce à côté et déguster.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

