

Gratinierte Spitzpeperoni mit Zaziki-Salat dazu Kartoffelspalten und Aioli

23

Family unter 650 Kalorien Wenig Vorbereitung Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 2.058 kj/492 kcal • Tag 3 kochen



-  rote Spitzpeperoni
-  Ofenkartoffeln
-  Rüebli
-  Knoblauchzehe
-  Schnittlauch
-  Aioli
-  Hirtenkäse
-  Gewürzmischung "Hello Paprika"
-  Naturjoghurt
-  Mayonnaise
-  Salatherz (Romana)



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
rote Spitzpeperoni	2x 100 g	4x 100 g
Hirtenkäse 7)	1x 100 g	1x 200 g
Ofenkartoffeln	2x 175 g	4x 175 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1x 2 g	1x 4 g
Rüebli	1x 100 g	2x 100 g
Naturjoghurt 7)	1x 100 g	1x 200 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1x 17 ml	2x 17 ml
Schnittlauch	1x 10 g**	1x 10 g
Salatherz (Romana)	1x 170 g	2x 170 g
Aioli 8) 9)	1x 30 g	2x 30 g
Öl*	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

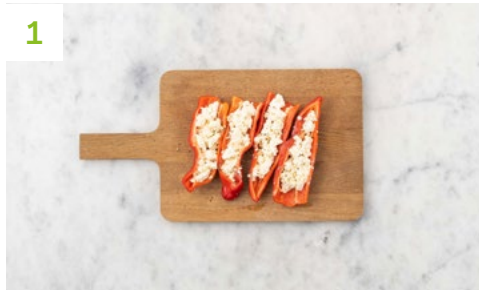
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	387 kJ/93 kcal	2.058 kJ/492 kcal
Fett	4.79 g	25.46 g
- davon ges. Fettsäuren	1.26 g	6.69 g
Kohlenhydrate	8.18 g	43.48 g
- davon Zucker	3.08 g	16.35 g
Eiweiss	3.86 g	20.52 g
Salz	0.349 g	1.854 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) **8)** Eier **9)** Senf.

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



Spitzpaprika füllen

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

Spitzpeperoni längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Spitzpeperonis** mit dem **Hirtenkäse** füllen.

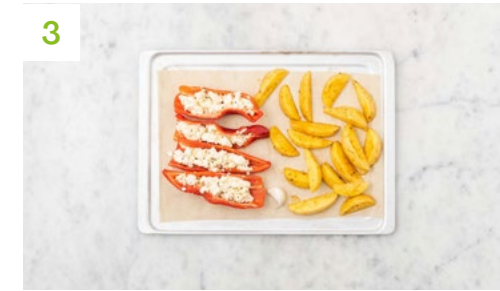
Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Kartoffelwedges marinieren

Ofenkartoffel in 2 cm dicke Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Kartoffelspalten** mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



Gemüse backen

Kartoffelspalten auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben, die **Spitzpeperoni** daneben legen.

Für 30 – 35 Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.

Die grosse Schüssel beiseitestellen.

Knoblauchzehe für 10 Min. mit aufs Blech geben.



Für den Salat

Rüebli schälen und in die grosse Schüssel aus Schritt 3 raspeln.

Salatherz halbieren, Strunk herausschneiden und in mundgerechte Streifen schneiden.



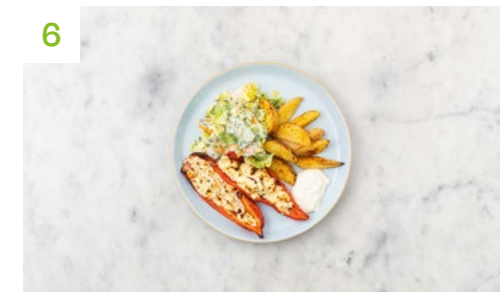
Salat fertigstellen

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und in die grosse Schüssel zu der **Rüebli** pressen.

Salatherz, **Joghurt** und **Mayonnaise** hinzufügen.

Schnittlauch in feine Röllchen zu dem **Salat** schneiden.

Alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffelwedges auf Teller verteilen.

Zaziki-Salat und **Spitzpeperoni** daneben anrichten.

Zusammen mit der **Aioli** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Pointed pepper au gratin with tzatziki salad served with potato wedges and aioli

23

Family Under 650 calories Little preparation Vegetarian 25-35 minutes • 2.058 kj/492 kcal • Cook on day 3



Red pointed pepper



Feta cheese



Baking potatoes



"Hello Paprika" spice mix



Carrot



Plain yoghurt



Garlic cloves



Mayonnaise



Chives



Lettuce heart (romaine)



Aioli



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 garlic press and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Red pointed peppers	2 x	100 g	4 x	100 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 x	4 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Plain yoghurt 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Aioli 8) 9)	1 x	30 g	2 x	30 g
Oil*	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

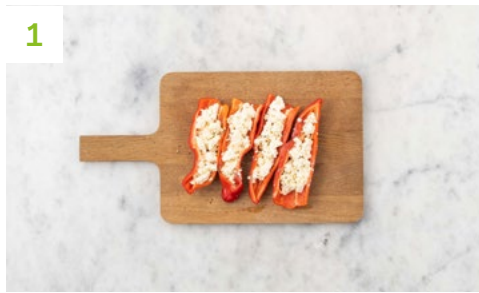
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	387 kJ/93 kcal	2.058 kJ/492 kcal
Fat	4.79 g	25.46 g
- incl. saturated fats	1.26 g	6.69 g
Carbohydrate	8.18 g	43.48 g
- incl. sugar	3.08 g	16.35 g
Protein	3.86 g	20.52 g
Salt	0.349 g	1.854 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) **8)** Eggs **9)** Mustard.

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



1 Fill pointed peppers

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

Halve pointed peppers lengthways, remove core, and fill pointed peppers with the feta cheese.

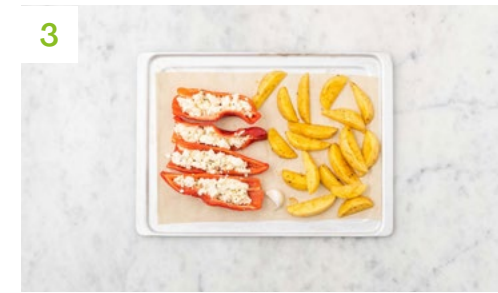
Season with salt* and pepper*.



2 Marinate potato wedges

Cut baking potato into 2 cm thick wedges.

Marinate potato wedges in a large bowl with "Hello Paprika" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, pepper* and salt*.



3 Roast the vegetables

Put potato wedges on half of a baking tray lined with baking paper and lay the pointed peppers next to them.

Bake in the oven for 30-35 min. until the potatoes are done.

Set aside the large bowl.

Add the garlic cloves to the baking tray for 10 minutes.



4 For the salad

Peel carrot and grate into the large bowl from step 3.

Cut the lettuce heart in half, remove the stalk and cut the lettuce into bite-sized strips.



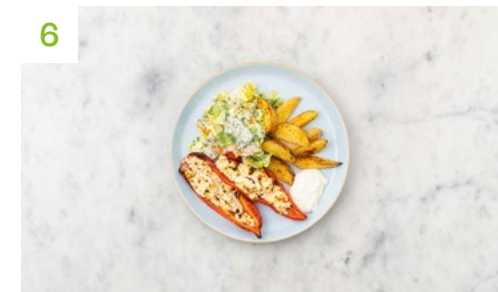
5 Finish the salad

Take the garlic out of the oven, peel it, and press it into a large bowl with the carrot.

Add lettuce heart, yoghurt and mayonnaise.

Finely slice the chives into the salad.

Mix everything well and season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion potato wedges onto plates.

Add tzatziki salad and pointed pepper.

Enjoy with the aioli.

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!



Gratin de poivrons longs avec salade de tzatziki, pommes de terre et aïoli

23

Famille Moins de 650 calories Peu de préparation Végétarien 25 – 35 minutes • 2.058 kj/492 kcal • Cuisiner au 3e jour



Poivron long rouge



Fromage de berger



Pommes de terre au four



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Carottes



Yogourt nature



Gousse d'ail



Mayonnaise



Ciboulette



Cœur de laitue (romaine)



Aïoli



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grand saladier, 1 presse-ail et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poivron long rouge	2 x 100 g	4 x 100 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Cœur de laitue (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Aïoli 8) 9)	1 x 30 g	2 x 30 g
Huile*	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

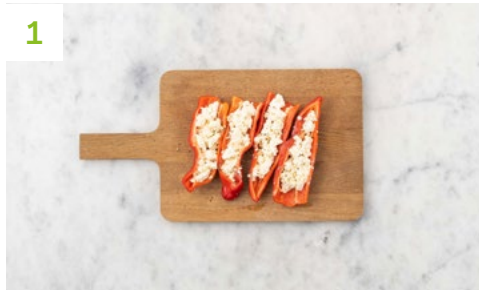
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	387 kJ/93 kcal	2.058 kJ/492 kcal
Lipides	4.79 g	25.46 g
- dont acides gras saturés	1.26 g	6.69 g
Glucides	8.18 g	43.48 g
- dont sucre	3.08 g	16.35 g
Protéines	3.86 g	20.52 g
Sel	0.349 g	1.854 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 (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde.

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



Farcir le poivron long

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

Couper le poivron long en deux dans le sens de la longueur, retirer le cœur et le farcir avec le fromage de berger.

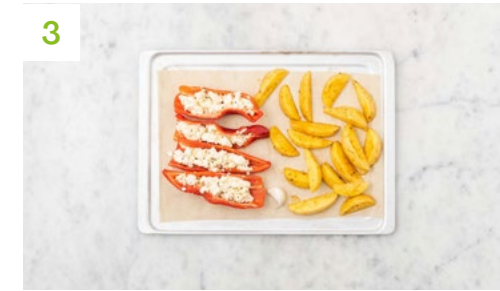
Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire mariner les pommes de terre

Couper la pomme de terre en tranches de 2 cm d'épaisseur.

Dans un grand saladier, faire mariner les tranches de pommes de terre avec « Hello Paprika », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.



Cuire les légumes

Disposer les tranches de pommes de terre sur la moitié d'une plaque de four recouverte de papier de cuisson, placer les poivrons longs à côté.

Enfourner 30 à 35 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.

Réserver le grand saladier.

Ajouter l'ail sur la plaque de four pour 10 minutes.



Pour la salade

Peler les carottes et les râper dans le grand saladier de l'étape 3.

Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lamelles.



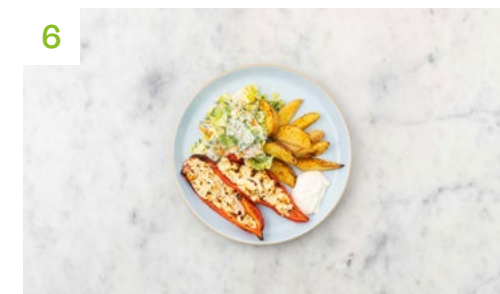
Préparer la salade

Sortir l'ail du four, l'éplucher et le presser dans le grand saladier avec les carottes.

Ajouter le cœur de salade, le yogourt et la mayonnaise.

Couper la ciboulette en fins rouleaux pour l'ajouter à la salade.

Bien mélanger le tout et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les pommes de terre dans les assiettes.

Dresser la salade de tzatziki et les poivrons longs à côté.

Déguster avec l'aïoli.

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 !

