

Grillkäse mit Honig-Baumnüssen und Randen-Salat

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch | Max 20% Carbs | Viel Gemüse | 40 – 50 Minuten • 843 kcal • Tag 3 kochen

6



Grillweichkäse Kräuter



Rüebli



Randen



Ofenkartoffeln



Knoblauchzehe



Zwiebel



Petersilie



Baumnüsse



Chiliflocken, mild



Sahnejoghurt



Babyspinat



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*, Weissweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne,
1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel und
2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Grillweichkäse Kräuter 7)	2x 100 g	4x 100 g
Rüebli	3x 100 g	6x 100 g
Randen	1x 150 g	2x 150 g
Ofenkartoffeln	1x 175 g	2x 175 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Zwiebel	1x 100 g	2x 100 g
Petersilie	1x 10 g**	1x 10 g
Baumnüsse 24)	1x 40 g	2x 40 g
Chiliflocken, mild	1x 2 g	1x 4 g
Sahnejoghurt 7)	1x 75 g	2x 75 g
Babypinac	1x 75 g	1x 150 g
Öl*, Honig*, Weissweinessig*	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. 596 g)
Brennwert	592 kJ/142 kcal	3525 kJ/843 kcal
Fett	10.23 g	60.92 g
– davon ges. Fettsäuren	3.68 g	21.93 g
Kohlenhydrate	6.88 g	41.00 g
– davon Zucker	4.25 g	25.30 g
Eiweiss	5.25 g	31.26 g
Salz	0.334 g	1.987 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) **24)** Walnüsse

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



Gemüse schneiden

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

Rüebli schälen, quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Kartoffel ebenfalls in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Randen schälen, halbieren und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in dünne Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Kartoffel, **Rüebli** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und **Knoblauch** dazupressen.

Randen daneben legen, und alles mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Für das Topping

Chiliflocken, 1 TL [2 TL] **Honig***, 3 EL [4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Schüssel geben.

Baumnüsse in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie braun werden und duften.

Herausnehmen und sofort mit dem **Honig-Öl** verrühren.



Für den Dip

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Grillkäse braten

In den letzten 6 Min. der Gemüsegarzeit den **Käse** aus der Verpackung und allen Folien nehmen. Achtung: Das Papier um den **Käse** ebenfalls entfernen. **Käse** auf der Oberseite mit einer Gabel mehrfach einstechen und in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe für 4 – 6 Min. bei mittlerer Hitze unter regelmässigem Wenden anbraten, bis er aussen gebräunt und innen weich ist. **Tipp:** Die Bratpfanne nicht zu heiss werden lassen und regelmässiges Wenden nicht vergessen, sonst kann der Käse aufplatzen und auslaufen.



Anrichten

In einer grossen Schüssel **Randen**, **Spinat**, 1 EL [2 EL] des Toppings und 1 EL [2 EL] **Weissweinessig*** vermengen.

Ofengemüse und **Salat** auf Teller verteilen.

Grillkäse daneben anrichten und mit dem **Baumnuss-Honig-Öl** toppen.

Mit **Petersilie** bestreuen und mit dem **Dip** geniessen.

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unseren milden Chiliflocken. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Grilled cheese with honey walnuts and beetroot salad

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

Vegetarian Max. 20% carbs Lots of Vegetables 40-50 minutes • 843 kcal • Cook on day

6



Soft grilling cheese Herbs



Carrot



Beetroot



Baking potatoes



Garlic clove



Onion



Parsley



Walnuts



Chilli flakes, mild



Cream yoghurt



Baby spinach



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, honey*, white wine vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Soft grilling cheese with herbs 7	2 x 100 g	4 x 100 g
Carrots	3 x 100 g	6 x 100 g
Beetroot	1 x 150 g	2 x 150 g
Baking potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Walnuts 24	1 x 40 g	2 x 40 g
Mild chilli flakes	1 x 2 g	1 x 4 g
Cream yoghurt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Baby spinach	1 x 75 g	1 x 150 g
Oil*, honey*, 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. 752 g)
Calories	592 kJ/142 kcal	3.525 kJ/843 kcal
Fat	10.23 g	60.92 g
- incl. saturated fats	3.68 g	21.93 g
Carbohydrate	6.88 g	41.00 g
- incl. sugar	4.25 g	25.30 g
Protein	5.25 g	31.26 g
Salt	0.334 g	1.987 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) **24** Walnuts.

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



1 Chop the vegetables

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

Peel the carrots, in half crosswise and then cut into 1 cm thick sticks.

Cut the potatoes into 1 cm thick sticks as well. Peel and halve the beetroot then cut into cubes 1 cm thick.

Halve and peel the onion, then cut it into thin wedges. Peel the garlic.



2 Roast the vegetables

Spread the potatoes, carrots and onions on a baking tray covered with baking paper and press in the garlic.

Add beetroot and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

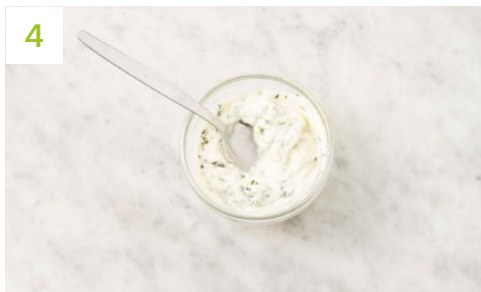
Bake in the oven for 25-30 minutes until the vegetables are soft.



3 For the topping

Put chilli flakes, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, 3 tbsp. [4 tbsp.] oil*, salt* and pepper* in a small bowl.

Chop the walnuts, then toast in a large frying pan without fat for 1-2 min. until brown and fragrant. Remove and immediately mix with the honey oil.



4 For the dip

Pluck the parsley leaves and chop finely.

In a small bowl, season the cream yoghurt with salt* and pepper* according to taste.



5 Fry grilling cheese

In the last 6 min. of the vegetable cooking time take the cheese out of its packaging and remove all the foil. Warning: Remove the paper around the cheese as well. Prick the top of the cheese several times with a fork and fry in a large frying pan without fat for 4-6 minutes on medium heat, turning it regularly, until it is browned on the outside and soft on the inside. Tip: Do not overheat the frying pan and remember to turn cheese regularly or it may crack and ooze out.



6 Serve

Mix the beetroots, spinach, 1 tbsp. [2 tbsp.] of the topping and 1 tbsp. [2 tbsp.] white wine vinegar* together in a large bowl.

Apportion roasted vegetables and salad onto plates.

Arrange the grilled cheese beside it and top with the walnut-and-honey oil.

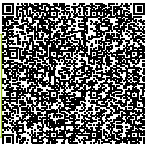
Sprinkle with parsley and enjoy with the dip.

Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli flakes. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Fromage grillé recouvert de noix au miel, salade de betterave rouge

Plat prêt à consommer contenant au maximum 20 % de glucides

Végétarien 20% de glucides max. Beaucoup de légumes 40 – 50 minutes • 843 kcal • Cuisiner au e jour

6



Fromage à pâte molle aux herbes



Carotte



Betterave



Pommes de terre



Gousse d'ail



Oignon



Persil



Noix



Flocons de piment doux



Yogourt



Pousses d'épinard



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :

Huile*, sel*, poivre*, miel*, vinaigre de vin blanc*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier de cuisson, 1 grande poêle,
1 presse-ail, 1 saladier et 2 bols

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fromage à pâte molle grillé aux fines herbes 7)	2 x 100 g	4 x 100 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Betterave	1 x 150 g	2 x 150 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Noix 24)	1 x 40 g	2 x 40 g
Flocons de piment, doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Yogourt à la crème 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Huile*, miel*, 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. 596 g)
Valeur calorique	592 kJ/142 kcal	3.525 kJ/843 kcal
Lipides	10.23 g	60.92 g
- dont acides gras saturés	3.68 g	21.93 g
Glucides	6.88 g	41.00 g
- dont sucre	4.25 g	25.30 g
Protéines	5.25 g	31.26 g
Sel	0.334 g	1.987 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) **24)** noix

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



Couper les légumes

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

Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de la largeur, puis en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur.

Couper également la pomme de terre en bâtonnets d'1 cm d'épaisseur. Éplucher la betterave et la couper en dés de 1 cm d'épaisseur.

Couper l'oignon en deux, le peler et le couper en tranches. Peler l'ail.



Cuire les légumes

Placer les pommes de terre, les carottes et l'oignon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, presser l'ail dessus.

Placer à côté la betterave et mélanger le tout avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Cuire au four 25 à 30 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

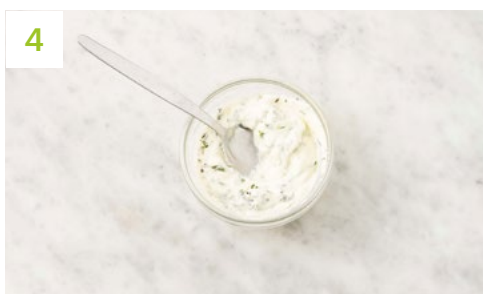


Pour la garniture

Mettre les flocons de piment, 1 cc [2 cc] de miel*, 3 cc [4 cc] d'huile*, le sel* et le poivre* dans un bol.

Faire griller les noix 1 à 2 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfumées.

Sortir et mélanger immédiatement avec l'huile et le miel.



Pour le dip

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Mélanger dans un bol le yogourt avec du sel* et du poivre*.



Griller le fromage

6 minutes avant la fin de la cuisson des légumes, retirer le fromage de son emballage. Attention : Veiller à également retirer le papier qui entoure le fromage. Piquer le dessus du fromage plusieurs fois avec une fourchette et faire revenir 4 à 6 min. dans une grande poêle à feu moyen en le retournant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit doré à l'extérieur et fondant à l'intérieur. Astuce : ne laissez pas la poêle trop chauffer et n'oubliez pas de retourner le fromage régulièrement, sinon il risque d'éclater et de couler.



Dresser

Dans un saladier, mélanger les dés de betterave, les épinards, 1 cs [2 cs] du nappage et 1 cs [2 cs] de vinaigre de vin blanc*.

Dresser les légumes au four et la salade dans les assiettes.

Accompagner du fromage grillé et recouvrir des noix à l'huile et au miel.

Parsemer de persil et déguster avec le dip.

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

