

# Hirtenkäse in Sesam-Knusper-Panade mit Tahini-Zitronen-Dressing, Wildreis und Peperoni

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 970 kcal • Tag 5 kochen



Hirtenkäse



Semmelbrösel



Sesam



Basmati-Wildreis-Mischung



Tahini-Paste



Zitrone



rote Peperoni



Zwiebel



Knoblauchzehe



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Mehl\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,  
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 2 tiefe Teller  
und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                           | 2P         | 4P        |
|---------------------------|------------|-----------|
| Hirtenkäse <b>7)</b>      | 1 x 200 g  | 2 x 200 g |
| Semmelbrösel <b>15)</b>   | 1 x 25 g   | 1 x 50 g  |
| Sesam <b>3)</b>           | 1 x 10 g   | 1 x 20 g  |
| Basmati-Wildreis-Mischung | 1 x 150 g  | 1 x 300 g |
| Tahini-Paste <b>3)</b>    | 1 x 50 g   | 2 x 50 g  |
| Zitrone                   | 1 x 90 g** | 1 x 90 g  |
| rote Peperoni             | 2 x 180 g  | 4 x 180 g |
| Zwiebel                   | 1 x 100 g  | 2 x 100 g |
| Knoblauchzehe             | 1 x 4 g    | 2 x 4 g   |

\*\*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. 700 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 580 kJ/<br>139 kcal | 4058 kJ/<br>970 kcal |
| Fett                    | 6.27 g              | 43.86 g              |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.66 g              | 11.64 g              |
| Kohlenhydrate           | 14.75 g             | 103.15 g             |
| - davon Zucker          | 3.02 g              | 21.10 g              |
| Eiweiss                 | 5.20 g              | 36.38 g              |
| Salz                    | 0.363 g             | 2.538 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) 15) Weizen

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



## Reis kochen

Erhitze **reichlich Wasser\*** im Wasserkocher.

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## Gemüse schneiden

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

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

**Peperoni** halbieren, entkernen und in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen und in eine Auflaufform pressen.

**Peperoniwürfel** und **Zwiebelstreifen** zufügen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Im vorgeheizten Ofen 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



## Für das Tahini-Zitronen-Dressing

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Soft** aus 2 [4] **Zitronenspalten**, **Tahini**, 1 EL [2 EL] **Honig\*** und 3 EL [6 EL] **Wasser\*** zu einem glatten **Dressing** verquirlen.

Falls das **Dressing** noch zu dickflüssig ist, esslöffelweise mehr **Wasser\*** hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Panierstrasse vorbereiten

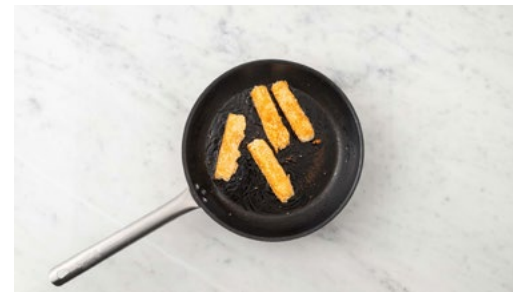
In einem tiefen Teller 2 EL [4 EL] **Mehl\*** mit 50 ml [100 ml] **Wasser\*** zu einem glatten **Teig** verquirlen.

In einem zweiten tiefen Teller **Sesam** und **Semmelbrösel** vermengen.

**Hirtenkäse** quer in 4 [8] Stifte schneiden.

**Hirtenkäse**-Stifte zuerst in der **Mehlmischung** wenden, sodass sie dünn überzogen sind.

Danach in der **Sesam-Mischung** wenden und die **Panade** etwas andrücken.



## Hirtenkäse braten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl\*** erhitzen.

Erst wenn das **Öl** heiss ist, die panierten **Hirtenkäse-Stifte** in die Bratpfanne geben und jede Längsseite ca. 30 – 45 Sekunden anbraten bis die **Hirtenkäse-Stifte** goldbraun gebraten sind.

Aus der Bratpfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und zusammen mit dem **Peperonigemüse** auf Teller verteilen.

**Hirtenkäse-Sticks** dazu anrichten und zusammen mit dem **Tahini-Dressing** 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!





# Crispy sesame and breadcrumb coated feta cheese

with tahini and lemon dressing, wild rice and peppers

Vegetarian 35-45 minutes • 970 kcal • Cook on day 5



Feta cheese



Breadcrumbs



Sesame seeds



Basmati wild rice mix



Tahini paste



Lemon



Red pepper



Onion



Garlic clove



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basic ingredients from your kitchen\*

Oil\*, water\*, salt\*, pepper\*, flour\*, honey\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve, 2 deep plates and 1 oven dish.

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                           | 2P  |        | 4P  |       |
|---------------------------|-----|--------|-----|-------|
| Feta cheese <b>7)</b>     | 1 x | 200 g  | 2 x | 200 g |
| Breadcrumbs <b>15)</b>    | 1 x | 25 g   | 1 x | 50 g  |
| Sesame seeds <b>3)</b>    | 1 x | 10 g   | 1 x | 20 g  |
| Basmati and wild rice mix | 1 x | 150 g  | 1 x | 300 g |
| Tahini paste <b>3)</b>    | 1 x | 50 g   | 2 x | 50 g  |
| Lemon                     | 1 x | 90 g** | 1 x | 90 g  |
| Red pepper                | 2 x | 180 g  | 4 x | 180 g |
| Onion                     | 1 x | 100 g  | 2 x | 100 g |
| Garlic clove              | 1 x | 4 g    | 2 x | 4 g   |

\*\*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. 700 g) |
|------------------------|---------------------|-------------------------|
| Calories               | 580 kJ/<br>139 kcal | 4.058 kJ/<br>970 kcal   |
| Fat                    | 6.27 g              | 43.86 g                 |
| - incl. saturated fats | 1.66 g              | 11.64 g                 |
| Carbohydrate           | 14.75 g             | 103.15 g                |
| - incl. sugar          | 3.02 g              | 21.10 g                 |
| Protein                | 5.20 g              | 36.38 g                 |
| Salt                   | 0.363 g             | 2.538 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) **15)** Wheat.

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



## Cook the rice

Heat plenty of water\* in the kettle.

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

Fill a small pot with a lid with 300 ml [600 ml] hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



## Prepare breading

On a deep plate, whisk 2 tbsp. [4 tbsp.] flour\* with 50 ml [100 ml] water\* until smooth.

Mix sesame seeds and breadcrumbs together on a deep plate.

Cut the feta cheese crossways into 4 [8] sticks.

First mix the feta cheese sticks in the flour mixture so they are thinly coated.

Then mix them in the sesame mixture, pressing in the breading a little.



## Chop the vegetables

Cut the lemon into 6 wedges.

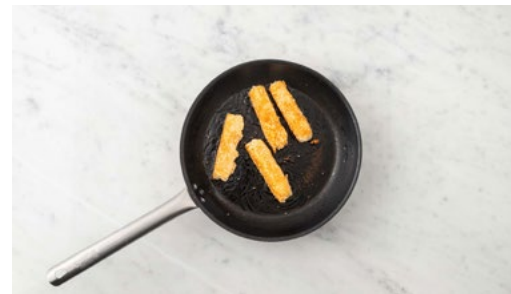
Halve onion and cut it into thin strips.

Halve the pepper, remove the seeds and slice it into approx. 3 cm pieces.

Peel the garlic and press into an oven dish.

Add diced pepper and onion strips and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\*, and pepper\*.

Bake in the preheated oven for 15-20 min. until the vegetables are cooked.



## Fry the feta cheese

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Only when the oil is hot, add the coated feta cheese sticks to the frying pan and fry each side for about 30-45 seconds until the sticks are golden brown.

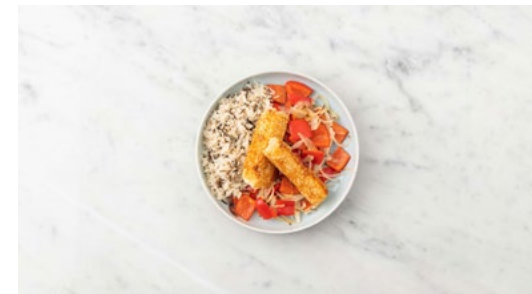
Remove from the frying pan and let them drip dry on some kitchen paper.



## For the tahini and lemon dressing

Meanwhile, whisk the juice from 2 [4] lemon wedges, tahini, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey\* and 3 tbsp. [6 tbsp.] water\* together in a small bowl and until a smooth dressing forms.

If the dressing is still too thick, add more water\* by the tablespoonful until the desired consistency is reached. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Fluff the rice with a fork and arrange on plates along with the peppers and onions.

Add the feta on top and enjoy together with the tahini 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](http://www.hellofresh.ch/freunde)!



# Fromage pané croustillant au sésame avec sauce tahini-citron, riz sauvage et poivron

Végétarien 35 – 45 minutes • 970 kcal • Cuisiner au 5e jour

8



Fromage en saumure



Chapelure



Graines de sésame



Mélange de riz  
sauvage-basmati



Pâte de tahini



Citron



Poivron rouge



Oignon



Gousse d'ail



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Huile\*, eau\*, sel\*, poivre\*, farine\*, miel\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire, 2 assiettes creuses et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|                                 | 2 portions | 4 portions |
|---------------------------------|------------|------------|
| Fromage en saumure <b>7)</b>    | 1 x 200 g  | 2 x 200 g  |
| Chapelure <b>15)</b>            | 1 x 25 g   | 1 x 50 g   |
| Sésame <b>3)</b>                | 1 x 10 g   | 1 x 20 g   |
| Mélange de riz sauvage/ basmati | 1 x 150 g  | 1 x 300 g  |
| Pâte de tahini <b>3)</b>        | 1 x 50 g   | 2 x 50 g   |
| Citron                          | 1 x 90 g** | 1 x 90 g   |
| Poivrons rouges                 | 2 x 180 g  | 4 x 180 g  |
| Oignons                         | 1 x 100 g  | 2 x 100 g  |
| Gousse d'ail                    | 1 x 4 g    | 2 x 4 g    |

\*\*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. 700 g)  |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|
| Valeur calorique           | 580 kJ/<br>139 kcal | 4.058 kJ/<br>970 kcal |
| Lipides                    | 6.27 g              | 43.86 g               |
| - dont acides gras saturés | 1.66 g              | 11.64 g               |
| Glucides                   | 14.75 g             | 103.15 g              |
| - dont sucre               | 3.02 g              | 21.10 g               |
| Protéines                  | 5.20 g              | 36.38 g               |
| Sel                        | 0.363 g             | 2.538 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 (comprenant du lactose) **15)** blé (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## Cuire le riz

Faire chauffer une grande quantité d'eau\* dans la bouilloire.

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

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



## Préparer la chapelure

Dans une assiette creuse, mélanger 2 cs [4 cs] de farine\* avec 50 ml [100 ml] d'eau\* jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Mélanger les graines de sésame et la chapelure dans une assiette creuse. Couper le fromage en saumure dans la largeur en 4 [8] bâtonnets.

Passer d'abord les bâtonnets de fromage dans le mélange de farine afin qu'ils soient recouverts d'une fine couche. Les passer ensuite dans le mélange de sésame et presser légèrement la panure.



## Couper les légumes

Couper le citron en 6.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper les poivrons en deux, enlever les graines et couper en morceaux d'env. 3 cm.

Peler l'ail et le presser dans un moule à gratin.

Ajouter les dés de poivron et les lamelles d'oignon et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

Enfourner pour 15 à 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



## Faire cuire le fromage

Dans une grande poêle, chauffer 2 cs [4 cs] d'huile\*.

Une fois que l'huile est chaude, mettre les bâtonnets de fromage panés dans la poêle et faire revenir chaque côté long pendant 30 à 45 secondes jusqu'à ce que les bâtonnets de fromage soient dorés.

Les retirer ensuite de la poêle et les déposer sur du papier absorbant.



## Pour la sauce au tahini et au citron

Pendant ce temps, verser dans un bol le jus de 2 [4] quartiers de citron, le tahini, 1 cs [2 cs] de miel\* et 3 cs [6 cs] d'eau\* pour obtenir une sauce lisse.

Si la sauce est encore trop épaisse, ajouter de l'eau\* par cuillerées à soupe jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et le répartir sur des assiettes avec les morceaux de poivron et d'oignon.

Disposer les bâtonnets de fromage à côté et déguster avec la sauce au tahini.

## 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) !

