



RÜEBLI-HAFER-PUFFER

mit Orangensalat, Kartoffelwedges und Korianderdip



HELLO KORIANDE

Überreste von Koriander wurden schon in den Gräbern der Pharaonen gefunden. Und im antiken Griechenland soll das Kraut sogar Wein verfeinert haben.



Rüebli



Eier



Haferflocken



Käsemischung „Tex Mex“



scharfes Currypulver



Kartoffeln



Joghurt



Koriander



Gurke



Orange



Gewürzmischung „Kartoffelknaller“



Mayonnaise



Nüsslisalat

30 Minuten

Stufe 2

veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Mit diesem frischen Gericht kannst Du Dich schon mal in den Frühling träumen! Die leckeren Rüebli-Hafer-Puffer bereitest Du im Handumdrehen zu und der Nüsslisalat holt Dich dank knackigen Gurken und fruchtigen Orangenspalten aus Deinem Winterblues. Mit einem cremigen Korianderdip und Ofenwedges kannst Du es Dir frühlingshaft schmecken lassen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 grosse Schüssel**, **1 Gemüseraffel** und **1 grosse Bratpfanne**.
Heize den Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.



1 KARTOFFELWEDGES SCHNEIDEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. **Kartoffelwedges** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl*** beträufeln, mit der **Gewürzmischung „Kartoffelknaller“** vermischen und nach Geschmack etwas **salzen*** und **pfeffern***. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und aussen knusprig braun sind.



2 GURKENSALAT ZUBEREITEN

Gurke längs halbieren, das Innere mit einem Löffeln herauschaben und in Halbmondscheiben schneiden. **Orange** in 4 [8] Spalten schneiden. 3 [6] Spalten schälen und in dünne Halbmonde schneiden. Die andere Spalte in einer grossen Schüssel auspressen, mit **Öl*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Gurken-** und **Orangenhalbmonde** hinzugeben und marinieren lassen.



3 DIP VERRÜHREN

Währenddessen **Koriander** fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit **Joghurt** und **Mayonnaise** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 RÜEBLIPUFFER ZUBEREITEN

Rüebli schälen und grob raspeln. In einer grossen Schüssel **Rüebli raspel**, **Haferflocken**, **Ei**, **Käsemischung** und **Currypulver** vermischen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 PUFFER ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** erhitzen und die **Rüebli Mischung** mit einem Esslöffel in 6 [9|12] Portionen hineingeben. Die **Puffer** mit einem Bratpfannenwender etwas abflachen. **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.



6 ANRICHTEN

Nüsslisalat unter den **Gurkensalat** heben und auf Teller verteilen, **Puffer** und **Kartoffelspalten** dazu anrichten. Mit **Korianderdip** beträufeln und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffeln	1 x	600 g	1 x	1200 g
Gewürzmischung „Kartoffelknaller“	1 x	2 g	1 x	4 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Orange	1 x	200 g	2 x	200 g
Koriander	1 x	20 g	1 x	20 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Haferflocken 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Eier 2)	1 x	70 g	1 x	128 g
Käsemischung „Tex Mex“	1 x	100 g	2 x	100 g
scharfes Currypulver	1 x	1 g	2 x	1 g
Nüsslisalat	1 x	75 g	1 x	150 g
Olivenöl* für Schritt 1		1 EL		2 EL
Öl* für Schritt 2 und 5		je 1 EL		je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	419 kJ/100 kcal	3.163 kJ/756 kcal
Fett	5 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	10 g	72 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiss	4 g	29 g
Ballaststoffe	1 g	11 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



CARROT AND OAT FRITTERS

with orange salad, potato wedges and coriander dip



HELLO CORIANDER

Traces of coriander were found in the tombs of the Pharaohs. And in ancient Greece the herb is even said to have refined wine.



Carrot



Eggs



Oat flakes



"Tex Mex" cheese mix



Hot curry powder



potatoes



Yoghurt



Coriander



Cucumber



Orange



"Potato explosion" spice mix



Mayonnaise



Lamb's lettuce

30 minutes

Level 2

Veggie

Light meal

Save time

With this fresh dish you can start dreaming your way into spring! These tasty carrot and oat fritters are prepared in no time at all, and the lamb's lettuce will clear away any winter blues with crunchy cucumber and fruity orange slices. A creamy coriander dip and potato wedges round off the taste of spring!

Wash **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 baking tray with baking paper**, **1 large bowl**, **1 small bowl**, **1 vegetable grater** and **1 large frying pan**.

Preheat oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).



1 CHOP POTATO WEDGES

Cut unpeeled **potatoes** into wedges. Spread **potato wedges** on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with **olive oil***, mix with the **“Potato explosion” spice mix** and add a little **salt*** and **pepper*** according to taste. Bake in the oven on the middle shelf for 20-25 min. until the **wedges** are soft on the inside and crispy and brown on the outside.



2 PREPARE CUCUMBER SALAD

Halve **cucumber** lengthways, scrape out the inside with a spoon and cut into half-moon slices. Cut **orange** into 4 [8] wedges. Peel 3 [6] wedges and cut into thin half-moons. Juice the other **wedge** into a large bowl, mix with **oil*** to make a **dressing** and season with **salt*** and **pepper***. Add the **cucumber** and **orange half-moons** and marinate.



3 MIX DIP

Meanwhile, chop the **coriander** finely and mix in a small bowl with the **yoghurt** and **mayonnaise**. Season with **salt*** and **pepper***.



4 PREPARE CARROT FRITTERS

Peel **carrots** and grate them coarsely. In a large bowl, mix grated **carrot**, **oat flakes**, **egg**, **cheese mixture** and **curry powder**. Season with **salt*** and **pepper*** according to taste.



5 SAUTÉ CARROT FRITTERS

Heat oil* in a large frying pan and add the **carrot mixture** with a tablespoon in 6 [9|12] portions. Flatten the **fritters** slightly with a spatula. Cook **fritters** on both sides for approx. 3 min. until golden brown.



6 ARRANGE

Mix the **lamb's lettuce** with the **cucumber salad** and apportion onto plates, adding the **carrot fritters** and **potato wedges**. Sprinkle with **coriander dip** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
“Potato explosion” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Orange	1 x	200 g	2 x	200 g
Coriander	1 x	20 g	1 x	20 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Carrot	1 x	100 g	2 x	100 g
Oat flakes 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Eggs 2)	1 x	70 g	1 x	128 g
“Tex Mex” cheese mix	1 x	100 g	2 x	100 g
Hot curry powder	1 x	1 g	2 x	1 g
Lamb's lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Olive oil* for step 1		1 tbsp.		2 tbsp.
Oil* for steps 2 and 5		1 tbsp. each		2 tbsp. each
Salt*, pepper*				According to taste

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🍷 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	419 kJ/100 kcal	3163 kJ/757 kcal
Fat	5 g	37 g
- incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	10 g	72 g
- incl. sugar	3 g	19 g
Protein	4 g	29 g
Dietary fibre	1 g	11 g
Salt	1 g	1 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 4) Mustard 5) Milk

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



GALETTES DE FLOCONS D'AVOINE AUX CAROTTES

avec une salade d'orange, des wedges de pomme de terre et une sauce à la coriandre



HELLO CORIANDRE

Des restes de coriandre ont déjà été retrouvés dans les tombes des pharaons. Et dans la Grèce antique, cette herbe aurait même été utilisée pour affiner le vin.



Carottes



Œufs



Flocons d'avoine



Mélange de fromage « Tex Mex »



Poudre de curry piquante



Pommes de terre



Yogourt



Coriandre



Concombre



Orange



Mélange d'épices « Explosion de saveurs Pommes de terre »



Mayonnaise



Mâche

30 minutes

Niveau 2

Veggie

Régal léger

Gain de temps

Avec ce plat frais, vous pouvez déjà rêver du printemps ! Les galettes aux carottes se préparent en un rien de temps et la mâche, accompagnée de concombre croquant et de tranches d'orange fruitées, vous permet de contrer le blues hivernal. Avec une sauce à la coriandre et des wedges au four, ce plat a vraiment un goût de printemps !

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes** .
 Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grand saladier**, **1 petit saladier**, **1 râpe à légumes** et **1 grande poêle**.
 Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).



1 COUPER LES QUARTIERS DE POMME DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en quartiers (**wedges**) sans les éplucher. Répartir les quartiers de **pomme de terre** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'**huile d'olive***, mélanger à du **mélange d'épices « Explosion de saveurs Pommes de terre »** et **saler*** et **poivrer*** selon les goûts.
 Enfourner la plaque à mi-hauteur 20 à 25 min jusqu'à ce que les wedges soient tendres et dorés.



4 PRÉPARER LES GAULETTES DE CAROTTES

Peler les **carottes** et les râper grossièrement. Dans un grand saladier, mélanger les **carottes** râpées, les **flocons d'avoine**, l'**œuf**, le **mélange de fromage** et la **poudre de curry**.
 Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.



2 PRÉPARER LA SALADE DE CONCOMBRE

Couper le **concombre** en deux dans le sens de la longueur, enlever l'intérieur à la cuillère et le couper en tranches en forme de demi-lune. Couper l'**orange** en 4 [8] tranches. Éplucher 3 [6] tranches et les couper en fines demi-lunes. Presser les autres tranches dans un grand saladier, mélanger avec de l'**huile*** afin d'obtenir une **sauce** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.
 Ajouter les **demi-lunes** de **concombre** et d'**orange** et laisser mariner.



5 FAIRE REVENIR LES GAULETTES DE CAROTTES

Dans une grande poêle, chauffer de l'**huile*** et y mettre le **mélange de carottes** avec une cuillère à soupe en 6 [9|12] portions.
 Aplatir un peu les **galettes** avec une spatule. Faire dorer les **galettes** sur les deux faces env. 3 min.



3 MÉLANGER LA SAUCE

Pendant ce temps, hacher finement les feuilles de **coriandre** et les mélanger dans un petit saladier à la **mayonnaise**.
 Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



6 DRESSER

Mélanger la **mâche** à la **salade de concombre** et répartir sur les assiettes, dresser les **galettes de carottes** et les quartiers de **pomme de terre**. Arroser de **sauce à la coriandre** et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre	1 x	600 g	1 x	1200 g
Mélange d'épices « Explosion de saveurs Pommes de terre »	1 x	2 g	1 x	4 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Orange	1 x	200 g	2 x	200 g
Coriandre	1 x	20 g	1 x	20 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Flocons d'avoine 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Œufs 2)	1 x	70 g	1 x	128 g
Mélange de fromage « Tex Mex »	1 x	100 g	2 x	100 g
Poudre de curry piquante	1 x	1 g	2 x	1 g
Mâche	1 x	75 g	1 x	150 g
Huile* pour l'étape 1		1 cs		2 cs
Huile* pour les étapes 2 et 5		1 cs chaque		2 cs chaque
Sel*, poivre*		selon les goûts		

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🕒 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	419 kJ/100 kcal	3.163 kJ/756 kcal
Graisse	5 g	37 g
- dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	10 g	72 g
- dont sucre	3 g	19 g
Protéines	4 g	29 g
Fibres	1 g	11 g
Sel	1 g	1 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 4) moutarde 5) lait

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPÉTIT !