

Kartoffel-Gratin mit Zucchini und Champignons

dazu grüner Salat in Buttermilch-Zitronen-Dressing

24

Vegetarisch Family 35 – 45 Minuten • 2605 kj/623 kcal • Tag 2 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



braune Champignons



Knoblauchzehe



Halbrahm



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Petersilie



würziger Reibekäse



Sonnenblumenkerne



Salatmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Maizena



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

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
würziger Reibekäse 7)	1 x 50 g**	1 x 100 g
Sonnenblumenkerne	0.5 x 20 g**	1 x 20 g
Salatmischung	1 x 75 g	1 x 150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Gemüsebouillonpulver*, 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	391 kJ/93 kcal	2605 kJ/623 kcal
Fett	4.68 g	31.22 g
- davon ges. Fettsäuren	1.75 g	11.70 g
Kohlenhydrate	8.98 g	59.88 g
- davon Zucker	1.70 g	11.37 g
Eiweiss	3.41 g	22.74 g
Salz	0.366 g	2.443 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 **10)** Sellerie.

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



Kleine Vorbereitung

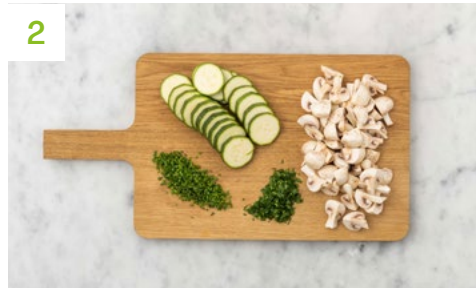
Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

In einen grossen Topf **reichlich Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Gewaschene Kartoffeln in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Tipp: Wenn du keine Schale im Gratin magst, kannst du die Kartoffeln auch schälen.



Kartoffeln vorkochen

Kartoffelscheiben in das **kochende Wasser** geben und 10 – 12 Min. bissfest kochen.

Danach durch ein Sieb abgiessen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Champignons vierteln.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.



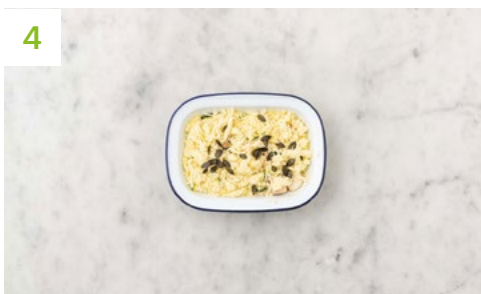
Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zucchini und **Champignons** darin ca. 5 Min. anbraten.

Knoblauch dazu pressen und weitere 2 Min. anbraten.

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und **Maisstärke** miteinander verrühren.



Auflauf backen

Kartoffeln, **Zucchini**, **Champignons** und gehackte **Petersilie** in eine Auflaufform füllen.

Halbrahm-Mix hinzufügen, **salzen***, **pfeffern*** und alles gründlich miteinander mischen.

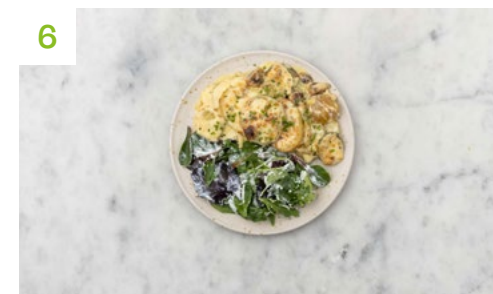
Mit **Käse** und **Sonnenblumenkernen** bestreuen und im Ofen 10 – 15 Min. überbacken, bis das **Gemüse** gar und der **Käse** geschmolzen ist.



Für den Salat

In der Zwischenzeit **Salatmischung** in einer grossen Schüssel mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** verrühren.

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



Anrichten

Gratin auf dem Teller verteilen.

Salat daneben anrichten und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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



Potato gratin with courgette and mushrooms

served with a green salad with a buttermilk and lemon dressing

Vegetarian Family 35-45 minutes • 2.605 kj/623 kcal • Cook on day 2



Mainly waxy potatoes



Courgette



Brown mushrooms



Garlic clove



Single cream



“Hello Nutmeg” spice mix



Parsley



Grated mature cheese



Sunflower seeds



Mixed salad



Buttermilk and lemon dressing



Corn starch



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, salt*, pepper*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot with lid, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Mainly waxy potatoes	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Single cream 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Spice mix "Hello Nutmeg" 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Grated mature cheese 7	1 x 50 g	1 x 100 g
Sunflower seeds	0.5 x 20 g**	1 x 20 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 150 g
Buttermilk and lemon dressing 7 8 9	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Corn starch	1 x 4 g	1 x 8 g
Vegetable stock powder*, 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	391 kJ/93 kcal	2.605 kJ/623 kcal
Fat	4.68 g	31.22 g
- incl. saturated fats	1.75 g	11.70 g
Carbohydrate	8.98 g	59.88 g
- incl. sugar	1.70 g	11.37 g
Protein	3.41 g	22.74 g
Salt	0.366 g	2.443 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 **10** Celery.

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



1 Get prepped

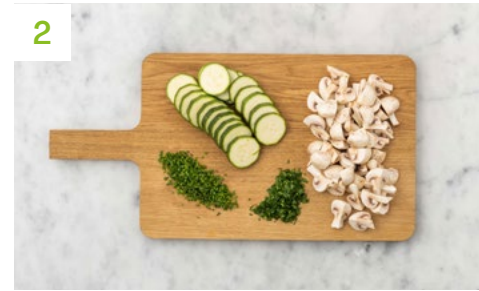
Heat plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Fill a large pot with plenty of water*, add salt* and bring to the boil.

Wash the potatoes and cut them into slices approx. 0.5 cm thick.

Tip: If you don't like skins in the gratin, you can also peel the potatoes.



2 Pre-cook the potatoes

Add the potato slices to the boiling water and cook for 10-12 min. until firm to the bite.

Then drain with a sieve.

In the meantime, proceed with the recipe.

Cut off the ends of the courgette and cut the courgette into 0.5 cm thick slices.

Quarter the mushrooms.

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.



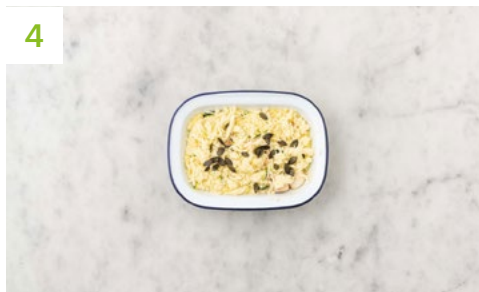
3 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté courgette and mushrooms in the oil for about 5 min.

Press in garlic and sauté for another 2 min.

In a tall mixing bowl, mix the single cream, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, "Hello Nutmeg" spice mix and corn starch together.



4 Bake the casserole

Pour potatoes, courgette, mushrooms and chopped parsley into an oven dish.

Add single cream mix, salt*, pepper* and mix everything together thoroughly.

Sprinkle with cheese and sunflower seeds and bake in the oven for 10-15 min. until vegetables are cooked and cheese is melted.



5 For the salad

Meanwhile, in a large bowl, combine the mixed salad with the buttermilk and lemon dressing.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion gratin onto plates.

Arrange the salad alongside and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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



Gratin de pommes de terre aux courgettes et aux champignons accompagné d'une salade verte et vinaigrette au babeurre et au citron

24

Végétarien **Famille** 35 – 45 minutes • 2.605 kj/623 kcal • Cuisiner au 2e jour



Pommes de terre



Courgettes



Champignons bruns



Gousse d'ail



Crème demi-écrémée



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Persil



Fromage râpé épice



Graines de tournesol



Assortiment de salade



Sauce au babeurre
et au citron



Fécule de maïs



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
bouillon de légumes en poudre*, sel*, poivre*,
huile*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 saladier, 1 bol mélangeur, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée	1 x 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage râpé épicié 7	1 x 50 g	1 x 100 g
Graines de tournesol	0.5 x 20 g**	1 x 20 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Sauce au babeurre et au citron 7 8 9	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g
bouillon de légumes en poudre*, 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	391 kJ/93 kcal	2.605 kJ/623 kcal
Lipides	4.68 g	31.22 g
- dont acides gras saturés	1.75 g	11.70 g
Glucides	8.98 g	59.88 g
- dont sucre	1.70 g	11.37 g
Protéines	3.41 g	22.74 g
Sel	0.366 g	2.443 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 **10** céleri.

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



Petite préparation

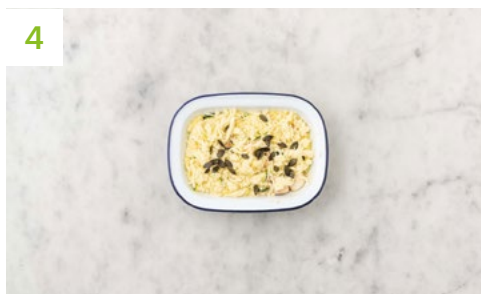
Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante).

Remplir une grande casserole d'eau chaude*, saler* et porter à ébullition.

Laver les pommes de terre, les couper en tranches d'env. 0.5 cm d'épaisseur.

Astuce : Si tu ne veux pas avoir de peau dans le gratin, tu peux aussi éplucher les pommes de terre.

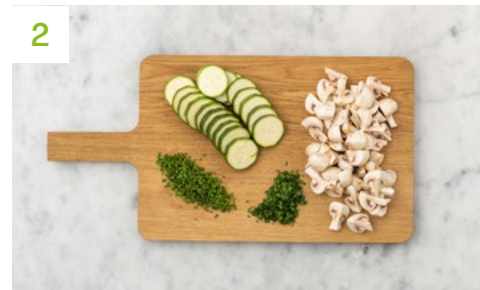


Faire gratiner le gratin

Mettre les pommes de terre, les courgettes, les champignons et le persil haché dans un moule à gratin.

Ajouter le mélange de crème demi-écrémée, saler*, poivrer* et bien mélanger le tout.

Saupoudrer de fromage et de graines de tournesol et faire gratiner au four pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits et le fromage fondu.



Pré cuire les pommes de terre

Mettre les tranches de pommes de terre dans l'eau bouillante et faire cuire 10 à 12 min jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.

Égoutter ensuite dans une passoire.

Continuer pendant ce temps la recette.

Couper les extrémités de la courgette et débiter en rondelles de 0.5 cm.

Couper les champignons en quatre.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.



Pour la salade

Entre-temps, mélanger l'assortiment de salade verte avec la vinaigrette au babeurre et au citron dans un grand saladier.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

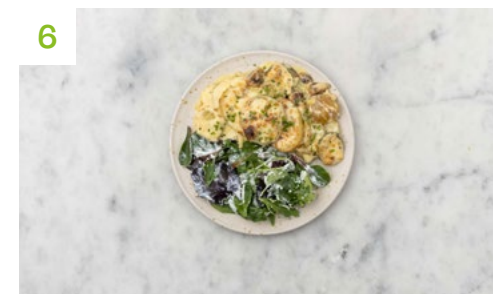


Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les courgettes et les champignons pendant env. 5 min.

Ajouter l'ail pressé et faire revenir encore 2 minutes.

Dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée, 4g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le mélange d'épices « Hello muscade » et la féculé de maïs.



Dresser

Disposer le gratin dans l'assiette.

Dresser la salade à côté et déguster.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

