

Käsige Gemüse-Maultaschen mit Röstzwiebeln dazu fruchtiger Salat und süsser Senf-Dip

Vegetarisch **Family** 25 – 35 Minuten • 3.387 kj/809 kcal • Tag 3 kochen

14



vegane Mini-Suppenmaultaschen



geriebener Gouda



Zwiebel



Mayonnaise



Joghurt



süsser Senf



Pflücksalat



Rüebli



Apfel



Tomaten



Schnittlauch



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

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen 10) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
geriebener Gouda 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Joghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Pflücksalat	1 x 50 g	1 x 100 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Öl*, Weissweinessig*, Mehl*	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	539 kJ/129 kcal	3387 kJ/809 kcal
Fett	5.20 g	32.70 g
- davon ges. Fettsäuren	1.30 g	8.14 g
Kohlenhydrate	15.51 g	97.48 g
- davon Zucker	5.33 g	33.47 g
Eiweiss	4.17 g	26.21 g
Salz	0.569 g	3.576 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 **15)** Weizen.

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



Für die Röstzwiebeln

Zwiebeln halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen in einer grossen Schüssel mit 2 EL [4 EL] **Mehl*** und 1 Prise **Salz*** vermengen, dabei die einzelnen **Zwiebelstreifen** voneinander lösen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Zwiebelstreifen** (überschüssiges **Mehl** dabei in der Schüssel lassen) 6 – 8 Min. anrösten, bis sie braun und knusprig sind.

Dabei gelegentlich umrühren.

Danach aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



Für das Gemüse

Apfel grob in die Schüssel mit dem **Dressing** raffeln.

Rüebli ebenfalls grob in die Schüssel raffeln.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.

Tomate und **Pflücksalat** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.



In der Zwischenzeit

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **süssen Senf**, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem Dip verrühren.



Für das Dressing

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] des **Dips**, 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



Für die Maultaschen

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Maultaschen** für 4 – 6 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

Käse darüber verteilen und abgedeckt 1 weitere Min. erhitzen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

Schnittlauch in dünne Ringe schneiden.



Anrichten

Salat auf Tellern verteilen.

Überbackene Maultaschen daneben anrichten und ganz nach Belieben mit **Röstzwiebeln** und **Schnittlauch** garnieren.

Süssen Senf Dip nach Belieben dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Cheesy vegetable ravioli with fried onions

served with fruity salad and sweet mustard dip

Vegetarian Family 25–35 minutes • 3.387 kJ/809 kcal • Cook on day 3

14



Vegan mini-soup ravioli



Grated Gouda



Onion



Mayonnaise



Yoghurt



Sweet mustard



Curled lettuce



Carrot



Apple



Tomatoes



Chives



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small bowl and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Vegan mini-soup ravioli 10) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Grated Gouda 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Sweet mustard 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Curled lettuce	1 x 50 g	1 x 100 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Apple	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oil*, white wine vinegar*, flour*	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. 1000 g)
Calories	539 kJ/129 kcal	3.387 kJ/809 kcal
Fat	5.20 g	32.70 g
- incl. saturated fats	1.30 g	8.14 g
Carbohydrate	15.51 g	97.48 g
- incl. sugar	5.33 g	33.47 g
Protein	4.17 g	26.21 g
Salt	0.569 g	3.576 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 **15)** Wheat.

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



For the fried onions

Halve and peel onions and slice them thinly.

In a large bowl, mix onion strips with 2 tbsp. [4 tbsp.] flour* and 1 pinch salt*, separating the onion strips from each other.

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sauté onion strips (leaving excess flour in the bowl) for 6-8 min. until brown and crisp.

Stir occasionally.

Then remove from the frying pan and set aside.



Meanwhile

In a small bowl, stir together yoghurt, sweet mustard, mayonnaise, salt* and pepper* to make a dip.



For the dressing

In a large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] of the dip, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.



For the vegetables

Coarsely grate apple into the bowl with the dressing.

Coarsely grate carrot into the bowl as well. Cut the tomato in half, remove the stalk and cut into thin strips.

Add the tomato and the curled lettuce to the dressing in the bowl and mix well.



For the ravioli

In the large frying pan from step 1, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* again and fry the ravioli for 4-6 min. until golden brown.

Sprinkle cheese on top, cover, and heat for 1 min. more until cheese is melted.

Slice chives into thin rings.



Serve

Apportion salad onto plates.

Add ravioli and cheese and garnish with fried onions and chives according to taste.

Serve with sweet mustard dip according to taste and enjoy.

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!



Ravioles souabes aux légumes et au fromage avec des oignons frits accompagnées d'une salade fruitée et d'un dip à la moutarde douce

14

Végétarien **Famille** 25 – 35 minutes • 3.387 kj/809 kcal • Consommer dans les 3 jours



Ravioles souabes végétaliennes



Gouda râpé



Oignon



Mayonnaise



Yogourt



Moutarde douce



Mélange de salade verte



Carottes



Pomme



Tomates



Ciboulette



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

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

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 2 saladiers, 1 bol et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mini-ravioles souabes végétaliens 10 15	1 x 400 g	1 x 800 g
Gouda râpé 7	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8 9	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Yogourt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Moutarde douce 9	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Laitue	1 x 50 g	1 x 100 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Huile*, vinaigre de vin blanc*, farine*	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	539 kJ/129 kcal	3.387 kJ/809 kcal
Lipides	5.20 g	32.70 g
- dont acides gras saturés	1.30 g	8.14 g
Glucides	15.51 g	97.48 g
- dont sucre	5.33 g	33.47 g
Protéines	4.17 g	26.21 g
Sel	0.569 g	3.576 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 **15** blé.

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



Pour les oignons rôtis

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Dans un saladier, mélanger les lamelles d'oignon avec 2 cs [4 cs] de farine* et 1 pincée de sel*, en détachant les lamelles d'oignon les unes des autres.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les lamelles d'oignon pendant 6 à 8 min. jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Remuer de temps en temps.

Les sortir ensuite de la poêle et les réserver.



Pour les légumes

Râper grossièrement la pomme dans le saladier contenant la vinaigrette.

Râper également grossièrement les carottes dans le saladier. Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en fines tranches.

Mettre la salade verte dans le saladier avec la vinaigrette et bien mélanger.



Pendant ce temps

Dans un bol, mélanger le yogourt, la moutarde douce, la mayonnaise, du sel* et du poivre* pour obtenir un dip.



Préparer la vinaigrette

Mélanger 2 cs [4 cs] de dip, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* dans un saladier afin d'obtenir une vinaigrette.



Pour les ravioles

Dans la grande poêle de l'étape 1, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les ravioles pendant 4 à 6 min. jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Recouvrir de fromage et faire chauffer à couvert encore 1 min. jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Trancher la ciboulette en rondelles fines.



Dresser

Répartir la salade dans les assiettes.

Dresser les ravioles gratinées à côté et les garnir à volonté d'oignons frits et de ciboulette.

Ajouter la sauce à la moutarde douce selon les goûts et déguster.

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 !

