

Käsige Kartoffel-Boote gefüllt mit Broccoli dazu Pflücksalat mit Haselnüssen

Vegetarisch **Family** 50 – 60 Minuten • 3.133 kj/749 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffeln



Knoblauchzehe



Broccoli



Schnittlauch



Naturjoghurt



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Käse-Mix



Haselnüsse



Pflücksalat



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Rüebli



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

Gut, im Haus zu haben

Butter*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ofenkartoffeln	4 x 175 g	8 x 175 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Käse-Mix 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Haselnüsse 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Pflücksalat	1 x 100 g	1 x 150 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 2) 4) 5)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Butter*, 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	429 kJ/102 kcal	3.133 kJ/749 kcal
Fett	5.08 g	37.10 g
– davon ges. Fettsäuren	2.22 g	16.24 g
Kohlenhydrate	9.88 g	72.23 g
– davon Zucker	2.17 g	15.83 g
Eiweiss	3.95 g	28.91 g
Salz	0.309 g	2.260 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 : 2) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) 7) Schalenfrüchte: Haselnuss (*Corylus avellana*) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse.

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



Kartoffeln

Gewaschene **Kartoffeln** längs halbieren und auf der Schnittseite mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Kartoffeln mit 1 EL [2 EL] **Öl*** einreiben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Für 30 – 35 Min. backen, bis sie weich sind.

Knoblauch abziehen und 10 Min. mitbacken.



Kartoffeln gratinieren

Broccoli-Käse-Masse in die **Kartoffelhälften** füllen und mit **restlichem Käse** bestreuen.

Haselnüsse neben den **Kartoffeln** auf das Blech geben und alles für ca. 5 Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



Gemüse schneiden

Reichlich Wasser* in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Broccoli in sehr kleine Röschen schneiden oder brechen.

Rüebli schälen und grob raffeln.

Broccoli in den Topf mit **kochendem Wasser** geben und 2 Min. kochen.

Geraffelte Rüebli dazugeben und 1 weitere Min. kochen.

Gemüse durch ein Sieb abgessen und zurück in den Topf geben.



Salat mischen

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und der Hälfte des **Schnittlauchs** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salat etwas kleiner zupfen und in einer grossen Schüssel mit 3 EL [4 EL] **Buttermilch-Zitronen-Joghurt-Dip** mischen.

Haselnüsse aus dem Ofen nehmen und grob hacken.



Für die Füllung

Kartoffeln nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen. Das Innere mit einem Löffel herauskratzen und zum **Gemüse** in den Topf geben.

Knoblauchzehen dazu pressen, 2 EL [4 EL] **Butter***, „Hello Patatas“ und die Hälfte vom **Käse** dazugeben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles vermengen.



Anrichten

Broccoli-Käse-Kartoffel-Boote auf Teller verteilen und mit **restlichen Kräutern** bestreuen.

Salat daneben anrichten und mit gehackten **Haselnüssen** toppen.

Mit **restlichem Joghurt-Dip** 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 broccoli-stuffed potato boats

served with salad leaves and hazelnuts

Vegetarian Family 50-60 minutes • 3.133 kj/749 kcal • Cook on day 3



Baking potatoes



Garlic cloves



Broccoli



Chives



Natural yoghurt



"Hello Patatas" spice mix



Cheese mix



Hazelnuts



Mixed salad



Buttermilk-lemon dressing



Carrots



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

Good to have at hand

Butter*, salt*, pepper*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baking potatoes	4 x	175 g	8 x	175 g
Garlic cloves	2 x	4 g	4 x	4 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Chives	1 x	10 g **	1 x	10 g
Plain yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
“Hello Patatas” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Cheese mix 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Hazelnuts 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Mixed salad	1 x	100 g	1 x	150 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Buttermilk-and-lemon dressing 2) 4) 5)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Butter*, 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. 1000 g)
Calories	429 kJ/102 kcal	3.133 kJ/749 kcal
Fat	5.08 g	37.10 g
- incl. saturated fats	2.22 g	16.24 g
Carbohydrate	9.88 g	72.23 g
- incl. sugar	2.17 g	15.83 g
Protein	3.95 g	28.91 g
Salt	0.309 g	2.260 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: **2)** Eggs or egg products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **7)** Nuts: hazelnut (*Corylus avellana*) and products thereof.

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



1 potatoes

Wash the potatoes and cut them in half lengthwise, then prick the cut side several times with a fork.

Rub the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, season with salt* and pepper* and place cut side down on a baking tray lined with baking paper. Bake for 30-35 min. until tender.

Peel the garlic and add to the baking tray for 10 min.



4 Bake the potatoes

Stuff the broccoli and cheese mixture into the potato halves and sprinkle with the remaining cheese.

Place the hazelnuts next to the potatoes on the baking sheet and bake everything in the oven for around 5 min. until the cheese has melted.



2 Chop the vegetables

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

Cut or break the broccoli into very small florets.

Peel and coarsely grate the carrots.

Add the broccoli to the pot of boiling water and cook for 2 min.

Add the grated carrots and cook for 1 more min.

Drain the vegetables in a sieve and return them to the pot.



5 Mix the salad

In the meantime, chop the chives finely.

In a small bowl, mix the cream yoghurt with the buttermilk-lemon dressing and half of the chives and season with salt* and pepper*.

Tear the lettuce into slightly smaller pieces and mix in a large bowl with 3 tbsp. [4 tbsp.] of the buttermilk-lemon yoghurt dip.

Remove the hazelnuts from the oven and roughly chop.



3 For the filling

Remove the potatoes from the oven when cooked. Scrape out the insides with a spoon and add to the vegetables in the pot.

Press the garlic cloves into the pot, add 2 tbsp. [4 tbsp.] butter*, the “Hello Patatas” spice mix and half of the cheese.

Season with salt* and pepper* and mix everything together.



6 Serve

Divide the broccoli-stuffed cheesy potato boats between plates and sprinkle with the remaining herbs.

Arrange the lettuce alongside and top with the chopped hazelnuts.

Enjoy with the remaining yoghurt dip.

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!



Bateaux de pommes de terre au fromage farcis au brocoli avec laitue et noisettes

Végétarien Family 50 – 60 minutes • 3.133 kj/749 kcal • Cuisiner au 3e jour



-  Pommes de terre au four
-  Gousse d'ail
-  Brocoli
-  Ciboulette
-  Yogurt nature
-  Mélange d'épices « Hello Patatas »
-  Mélange de fromages
-  Noisettes
-  Mélange de salades
-  Vinaigrette babeurre-citron
-  Carottes



Ingédients à toujours avoir chez soi
Beurre*, huile*, sel*, poivre*, beurre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre	4 x 175 g	8 x 175 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange de fromages 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Noisettes 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Salade mélangée	1 x 100 g	1 x 150 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce au babeurre et au citron 2) 4) 5)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Beurre*, 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	429 kJ/102 kcal	3.133 kJ/749 kcal
Lipides	5.08 g	37.10 g
- dont acides gras saturés	2.22 g	16.24 g
Glucides	9.88 g	72.23 g
- dont sucre	2.17 g	15.83 g
Protéines	3.95 g	28.91 g
Sel	0.309 g	2.260 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 : 2) œufs ou produits à base d'œufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **7)** fruits à coque : noisette (corylus avellana) et produits à base de noisettes

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



1 Pommes de terre

Couper les pommes de terre lavées en deux dans le sens de la longueur et les piquer plusieurs fois avec une fourchette du côté plat.

Frotter les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer* et les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sur leur côté plat. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Éplucher l'ail et l'ajouter à la cuisson pendant 10 minutes.



4 Gratiner les pommes de terre

Verser le mélange de brocoli et de fromage dans les moitiés de pommes de terre et parsemer du reste de fromage.

Disposer les noisettes à côté des pommes de terre sur la plaque et faire cuire le tout au four pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



2 Couper les légumes

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

Couper ou casser le brocoli en très petits bouquets.

Peler les carottes et les râper grossièrement.

Mettre les brocolis dans la casserole d'eau bouillante et laisser cuire pendant 2 minutes.

Ajouter les carottes râpées et les laisser 1 minute supplémentaire.

Égoutter les légumes dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.



5 Mélanger la salade

Trancher finement la ciboulette en rondelles pendant ce temps.

Dans un bol, mélanger le yogourt avec la vinaigrette babeurre-citron et la moitié de ciboulette et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Effeuillement la salade un peu plus finement et la mélanger dans un saladier avec 3 cs [4 cs] de sauce au yogourt, au babeurre et au citron.

Sortir les noisettes du four et les hacher grossièrement.



3 Pour la farce

Retirer les pommes de terre du four après le temps de cuisson.

Gratter l'intérieur avec une cuillère et les ajouter aux légumes dans la casserole.

Y presser les gousses d'ail, ajouter 2 cs [4 cs] de beurre*, le mélange d'épices « Hello Patatas » et la moitié du fromage.

Assaisonner de sel* et de poivre* et mélanger le tout.



6 Dresser

Répartir les bateaux de pommes de terre, de brocoli et de fromage sur les assiettes et les parsemer du reste des herbes.

Dresser la salade à côté et garnir de noisettes hachées.

Déguster avec le reste de la sauce au yogourt.

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/

