








Kernige Ziegenkäsetaler auf buntem Salat mit Rüebli, Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

30

Vegetarisch unter 650 Kalorien Viel Gemüse **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 2.416 kJ/577 kcal • Tag 3 kochen



-  Kohlrabi
-  Rüebli
-  Drillinge
-  Frühlingszwiebel
-  Sonnenblumenkerne
-  Salatmix
-  Ziegenfrischkäsetaler
-  mittelscharfer Senf
-  Naturjoghurt
-  Knoblauchzehe



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

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Sonnenblumenkerne	1 x 40 g	2 x 40 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 100 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	4 x 25 g	8 x 25 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Honig*, 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	402 kJ/96 kcal	2416 kJ/577 kcal
Fett	4.80 g	28.81 g
- davon ges. Fettsäuren	1.68 g	10.09 g
Kohlenhydrate	8.83 g	53.05 g
- davon Zucker	3.61 g	21.66 g
Eiweiss	3.85 g	23.11 g
Salz	0.215 g	1.293 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) **9)** Senf.

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



Zu Beginn

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



Gemüse schneiden

Kohlrabi schälen, vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Rüebli schälen, quer halbieren und längs in Stifte vierteln.

Drillinge je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Drillinge, **Kohlrabi**, **Rüebli** und **Frühlingszwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 0.5 EL [1 EL] **Honig***, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Dabei etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel 0.5 EL [1 EL] **Honig***, **Senf** und 2 EL [4 EL] **Joghurt** miteinander zu einem **Dip** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restlichen Joghurt in einer grossen Schüssel mit 1 TL [2 TL] **Essig*** verrühren.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Salatmix zu dem **Dressing** in die grosse Schüssel geben und vermengen.



Sonnenblumenkerne rösten

Sonnenblumenkerne für die letzten 10 Min. als Häufchen mit auf das Backblech geben.



Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen.

Salat auf Tellern anrichten.

Ziegenkäsetaler von beiden Seiten in die **Sonnenblumenkerne** drücken und auf den **Salatmix** legen.

Gemüse daneben anrichten und mit dem **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!













Hearty goat cheese pieces on a colourful salad with carrots, kohlrabi and honey & mustard dip

30

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables **Not much preparation** 30-40 minutes • 2.416 kj/577 kcal • Cook on day 3



-  Kohlrabi
-  Carrots
-  New potatoes
-  Spring onions
-  Sunflower seeds
-  Mixed salad
-  Goat cheese pieces
-  Medium-hot mustard
-  Plain yoghurt
-  Garlic clove

 **Natürlicher Geschmack**
 - Ohne künstliche Farbstoffe
 - Ohne künstliche Aromen
 - Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand
 Honey*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
New potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Sunflower seeds	1 x 40 g	2 x 40 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 100 g
Goat cream cheese pieces 7)	4 x 25 g	8 x 25 g
Medium-hot mustard 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Honey*, 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	402 kJ/96 kcal	2.416 kJ/577 kcal
Fat	4.80 g	28.81 g
- incl. saturated fats	1.68 g	10.09 g
Carbohydrate	8.83 g	53.05 g
- incl. sugar	3.61 g	21.66 g
Protein	3.85 g	23.11 g
Salt	0.215 g	1.293 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) **9)** Mustard.

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



Get started

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



Chop the vegetables

Peel and quarter kohlrabi, then cut it into 1 cm thick slices.

Peel carrots, halve them crossways, then quarters them lengthways into sticks.

Cut the small potatoes into halves or quarters, depending on size.

Slice the spring onions into thin rings.

Peel the garlic.



Roast the vegetables

Put new potatoes, kohlrabi, carrots and spring onions on a baking tray lined with baking paper, press garlic on top, and mix with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey*, salt* and pepper*.

Leave a little space for the sunflower seeds.

Bake in the oven for 25-30 min. until the potatoes are soft.



Mix the dip

In a small bowl, stir together 0.5 tbsp. [1 tbsp.] honey*, mustard and 2 tbsp. [4 tbsp.] yoghurt to make a dip, and season with salt* and pepper*.

Mix the remaining yoghurt with 1 tsp. [2 tsp.] vinegar* in a large bowl.

Season with salt*, pepper* and sugar*.

Add the mixed salad to the dressing in the large bowl and toss together.



Roast sunflower seeds

Add heaped sunflower seeds to the baking tray for the last 10 min.



Serve

Remove tray from oven.

Arrange salad on plates.

Press goat's cheese pieces into sunflower seeds on both sides and put on top of the mixed salad.

Serve with vegetables and enjoy with the 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!



Crottins de fromage de chèvre aux graines sur salade colorée avec carottes violettes, chou-rave et dip au miel et à la moutarde

30

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes Peu de préparation 30 – 40 minutes • 2.416 kJ/577 kcal • Consommer dans les 3 jours



-  Chou-rave
-  Carottes
-  Pommes de terre
-  Oignon de printemps
-  Graines de tournesol
-  Mélange de salade verte
-  Crottins de fromage de chèvre frais
-  Moutarde mi-forte
-  Yogourt nature
-  Gousse d'ail



Ingédients à toujours avoir chez soi
Miel*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 1 presse-ail et 1 bol

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Graines de tournesol	1 x 40 g	2 x 40 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 100 g
Crottins de fromage de chèvre frais 7)	4 x 25 g	8 x 25 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

Miel*, 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	402 kJ/96 kcal	2.416 kJ/577 kcal
Lipides	4.80 g	28.81 g
- dont acides gras saturés	1.68 g	10.09 g
Glucides	8.83 g	53.05 g
- dont sucre	3.61 g	21.66 g
Protéines	3.85 g	23.11 g
Sel	0.215 g	1.293 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) **9)** moutarde.

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



Pour commencer

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



Couper les légumes

Éplucher le chou-rave et le couper en dés d'1 cm. Éplucher les carottes, les couper en deux, puis en bâtonnets.

Couper en deux ou en quatre les petites pommes de terre selon leur taille.

Trancher l'oignon de printemps en rondelles fines.

Peler l'ail.



Cuire les légumes

Disposer les pommes de terre, le chou-rave, les carottes et l'oignon de printemps sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, y presser l'ail et mélanger avec 0.5 cs [1 cs] de miel*, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Laisser un peu de place pour les gaines de tournesol.

Enfourner 25 à 30 min. jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



Mélanger la sauce

Dans un bol, mélanger 0.5 cs [1 cs] de miel*, la moutarde et 2 cs [4 cs] de yogourt pour obtenir un dip et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans un saladier, mélanger le reste du yogourt avec 1 cc [2 cc] de vinaigre*.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et du sucre*.

Ajouter le mélange de salade verte à la vinaigrette dans le saladier et mélanger.



Griller les graines de tournesol

Ajouter les graines de tournesol sur la plaque de four pour les 10 dernières minutes de cuisson.



Dresser

Sortir la plaque du four.

Dresser la salade sur des assiettes.

Appuyer les crottins de fromage de chèvre des deux côtés dans les graines de tournesol et les déposer sur l'assortiment de salade.

Dresser les légumes à côté et déguster avec le dip.

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 !

