

# Kernige Ziegenkäsetaler auf buntem Salatbett mit lila Rüebli, Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

24

Vegetarisch unter 650 Kalorien **Wenig Vorbereitung** Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 2.198 kj/525 kcal • Tag 3 kochen



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



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	1 x 100 g	2 x 100 g
lila Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	2 x 20 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
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 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	362 kJ/86 kcal	2.198 kJ/525 kcal
Fett	4.00 g	24.34 g
– davon ges. Fettsäuren	1.58 g	9.62 g
Kohlenhydrate	8.91 g	54.18 g
– davon Zucker	3.68 g	22.35 g
Eiweiss	3.28 g	19.93 g
Salz	0.216 g	1.311 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 und 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 1 EL [2 EL] **Öl\***, 2 EL EL [4 EL] **Honig\***, **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 **Honig**, **Senf** und 2 EL [3 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Hearty goat's cheese pieces on a colourful salad with purple carrots, kohlrabi and honey and mustard dip

Vegetarian Under 650 calories Little preparation Lots of vegetables 30-40 minutes • 2.198 kJ/525 kcal • Cook on day 3



-  Kohlrabi
-  Carrots
-  Purple carrots
-  New potatoes
-  Spring onions
-  Sunflower seeds
-  Mixed salad
-  Goat's cheese pieces
-  Medium hot mustard
-  Plain yoghurt
-  Garlic cloves



- 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	1 x 100 g	2 x 100 g
Purple carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
New potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Sunflower seeds	1 x 20 g	2 x 20 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 100 g
Goat's cream cheese pieces <b>7)</b>	4 x 25 g	8 x 25 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Plain yoghurt <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 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	362 kJ/86 kcal	2.198 kJ/525 kcal
Fat	4.00 g	24.34 g
- incl. saturated fats	1.58 g	9.62 g
Carbohydrate	8.91 g	54.18 g
- incl. sugar	3.68 g	22.35 g
Protein	3.28 g	19.93 g
Salt	0.216 g	1.311 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 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 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, 2 tbsp. [4 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

Mix honey, mustard, and 2 tbsp. [3 tbsp. | 4 tbsp.] yoghurt together in a small bowl 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Crottins de fromage de chèvre sur une salade colorée avec carottes violettes, chou-rave et sauce au miel et à la moutarde

24

Famille Moins de 650 calories Peu de préparation Végétarien 30 – 40 minutes • 2.198 kj/525 kcal • Cuisiner au 3e jour



-  Chou-rave
-  Carottes
-  Carottes violettes
-  Pommes de terre
-  grenailles Oignon de printemps
-  Graines de tournesol
-  Assortiment de salade
-  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 cuisson avec papier sulfurisé, 1 presse-ail et 1 petit saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes violettes	1 x 100 g	2 x 100 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	2 x 20 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 100 g
Crottins de fromage de chèvre frais <b>7)</b>	4 x 25 g	8 x 25 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 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	362 kJ/86 kcal	2.198 kJ/525 kcal
Lipides	4.00 g	24.34 g
- dont acides gras saturés	1.58 g	9.62 g
Glucides	8.91 g	54.18 g
- dont sucre	3.68 g	22.35 g
Protéines	3.28 g	19.93 g
Sel	0.216 g	1.311 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 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 grenailles, 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 1 cs [2 cs] d'huile\*, 2 cs [4 cs] de miel\*, 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.



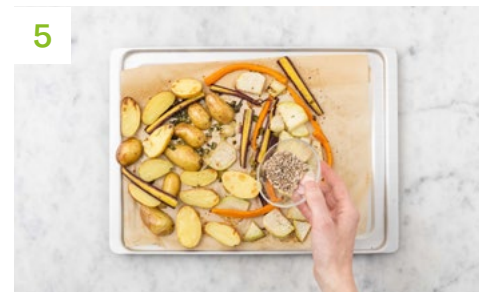
### Mélanger la sauce

Dans un petit saladier, mélanger le miel, la moutarde et 2 cs [3 cs | 4 cs] de yogourt pour obtenir un dip et assaisonner de sel\* et de poivre\*.

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

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

Ajouter l'assortiment de salade à la vinaigrette dans le grand 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

