

# Klassische Maultaschenpfanne mit Speck dazu fruchtiger Salat und Kürbiskernöl

Family 15 Minuten • 4.298 kj/1.027 kcal • Tag 2 kochen



Mini-Maultaschen  
mit Fleisch



Zwiebel



Salatmischung



Apfel



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Crème fraîche Light



Schnittlauch



Frühstücksspeck  
in Würfeln



Honig-Senf-Dressing



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, und 1 grosse Bratpfanne.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Mini-Maultaschen mit Fleisch <b>8</b> <b>15</b>	2 x 250 g	4 x 250 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Salatmischung	2 x 50 g	1 x 50 g 1 x 150 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Kürbiskerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Crème fraîche Light <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Frühstücksspeck in Würfeln	1 x 90 g	2 x 90 g
Honig-Senf-Dressing <b>9</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
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	698 kj/167 kcal	4.298 kj/1.027 kcal
Fett	9.32 g	57.42 g
– davon ges. Fettsäuren	1.77 g	10.93 g
Kohlenhydrate	14.68 g	90.44 g
– davon Zucker	3.52 g	21.69 g
Eiweiss	5.44 g	33.48 g
Salz	1.118 g	6.889 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 **15** Weizen.

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

1



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Petersilie** und **Schnittlauch** fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 2 Min. lang anrösten, bis diese fein duften.

**Kürbiskerne** aus der Bratpfanne nehmen.

2



## Maultaschen braten

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen und darin **Maultaschen**, Speck und **Zwiebelstreifen** für 10 – 12 Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** und die **Maultaschen** goldbraun sind.

In einer grossen Schüssel **Honig-Senf-Dressing** und **Kürbiskernöl** zu einem **Dressing** verrühren.

**Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche Light** mit den **gehackten Kräutern** mischen und ebenfalls mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

3



## Salat vollenden

**Apfel** vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und **Apfelviertel** in sehr dünne Scheiben schneiden.

**Salatmix** und **Apfelscheiben** mit dem **Dressing** in der grossen Schüssel mischen. **Maultaschen** und **Salat** auf Tellern anrichten.

**Salat** mit **Kürbiskernen** bestreuen und **Kräuter Crème fraîche Light** separat dazureichen.

## Guten Appetit

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!



# Classic fried ravioli with bacon

served with fruity salad and pumpkin seed oil

Family 15 minutes • 4.298 kj/1.027 kcal • Cook on day 2



Mini ravioli with meat



Onion



Mixed salad



Apple



Pumpkin seeds



Pumpkin seed oil



Low fat crème fraîche



Chives



Diced bacon



Honey-and-mustard dressing



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

Good to have at hand

Pepper\*, salt\*, oil\*

# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## What you need

1 large bowl, 1 small bowl and 1 large frying pan.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mini ravioli with meat <b>8) 15)</b>	2 x	250 g	4 x	250 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Mixed salad	2 x	50 g	1 x	50 g
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Pumpkin seeds	1 x	20 g	2 x	20 g
Pumpkin seed oil	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Low fat crème fraîche <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Diced bacon	1 x	90 g	2 x	90 g
Honey-and-mustard dressing <b>9)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
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	698 kJ/167 kcal	4.298kJ/1.027kcal
Fat	9.32 g	57.42 g
- incl. saturated fats	1.77 g	10.93 g
Carbohydrate	14.68 g	90.44 g
- incl. sugar	3.52 g	21.69 g
Protein	5.44 g	33.48 g
Salt	1.118 g	6.889 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 **15)** Wheat.

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

1



## Get prepped

Halve and peel the onion and slice it thinly.

Finely chop the parsley and chives.

In a large frying pan without adding fat, toast the pumpkin seeds for 2 minutes until they release their aroma.

Remove the pumpkin seeds from the frying pan.

2



## Fry the ravioli

In large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* over medium heat and sauté the ravioli, bacon, and onion strips for 10-12 minutes until the onions and ravioli are golden brown.

In a large bowl, mix the honey-and-mustard dressing and pumpkin seed oil to make a dressing.

Season the dressing with salt\* and pepper\*.

In a small bowl, mix the crème fraîche with the chopped herbs and also season with salt\* and pepper\*.

3



## Finish the salad

Cut the apple into quarters, remove the core and cut the quarters into thin slices.

In the large bowl, combine the mixed salad and apple slices with the dressing.

Apportion the ravioli and salad onto plates.

Sprinkle the salad with pumpkin seeds and serve the herby crème fraîche separately.

## 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/)



# Poêlée classique de raviolis aux lardons avec salade fruitée et huile de graines de courge

Famille 15 minutes • 4.298 kj/1.027 kcal • Cuisiner au 2e jour

28



Mini-raviolis à la viande



Oignon



Assortiment de salade



Pomme



Graines de courge



Huile de graines de courge



Crème fraîche légère



Ciboulette



Lardons



Vinaigrette au miel et à la moutarde



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi  
Poivre\*, sel\*, huile\*

# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 saladier, 1 bol et 1 grande poêle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mini-raviolis à la viande <b>8) 15)</b>	2 x 250 g	4 x 250 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Assortiment de salade verte	2 x 50 g	1 x 150 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Graines de courge	1 x 20 g	2 x 20 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Crème fraîche légère <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Vinaigrette au miel et à la moutarde <b>9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
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	698 kJ/167 kcal	4.298kJ/1.027kcal
Lipides	9.32 g	57.42 g
– dont acides gras saturés	1.77 g	10.93 g
Glucides	14.68 g	90.44 g
– dont sucre	3.52 g	21.69 g
Protéines	5.44 g	33.48 g
Sel	1.118 g	6.889 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 **15)** blé.

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

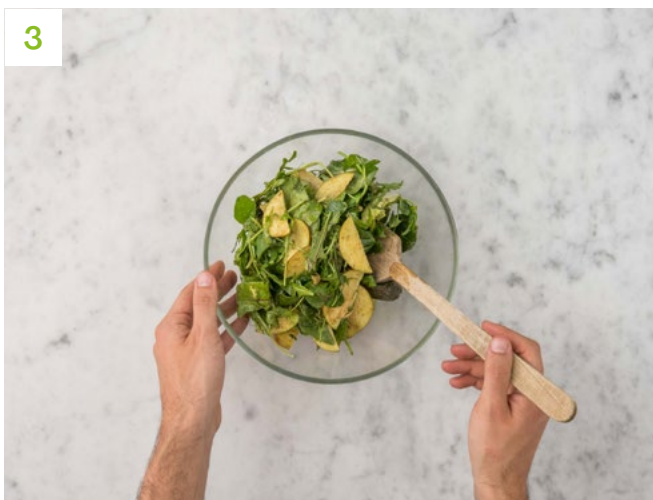
1



2



3



## Petite préparation

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

Hacher finement le persil et la ciboulette.

Faire griller les graines de courge dans une grande poêle sans ajout de matière grasse pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'elles dégagent une odeur délicate.

Retirer les graines de courge de la poêle.

## Faire revenir les raviolis

Dans la grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen et y faire revenir les raviolis, les lardons et les lamelles d'oignon pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les oignons et les raviolis soient dorés.

Dans un saladier, mélanger la vinaigrette au miel et à la moutarde et l'huile de graines de courge pour obtenir une vinaigrette.

Saler\* et poivrer\* la vinaigrette.

Dans un bol, mélanger la crème fraîche light avec les fines herbes hachées et assaisonner également avec du sel\* et du poivre\*.

## Terminer la salade

Couper la pomme en quatre, enlever le cœur et débiter en fines tranches.

Mélanger l'assortiment de salade et les tranches de pomme avec la vinaigrette dans le saladier. Dresser les raviolis et la salade dans des assiettes.

Parsemer la salade de graines de courge et servir à part la crème fraîche légère aux fines herbes.

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) !*

