

Knusprige Empanadas mit Peperoni-Mais-Füllung dazu Petersilien-Dip

Vegan 35 – 45 Minuten • 972 kcal • Tag 3 kochen

33



Pizzateig



Mais



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gewürzmischung "Harissa"



Salatherz (Romana)



Veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



rote Spitzpeperoni



Tomaten



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pizzateig 15	1 x 400 g	2 x 400 g
Mais	1 x 150 g	2 x 150 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Veganes cremiges Sojaprodukt 11	1 x 100 g	2 x 100 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g

**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. 610 g)
Brennwert	670 kJ/ 160 kcal	4067 kJ/ 972 kcal
Fett	7.43 g	45.13 g
– davon ges. Fettsäuren	1.00 g	6.04 g
Kohlenhydrate	18.80 g	114.10 g
– davon Zucker	2.73 g	16.56 g
Eiweiss	3.99 g	24.19 g
Salz	0.898 g	5.452 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: 11 Soja **15** Weizen

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



1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Peperoni halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und die Hälfte der **Peperoni** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Tomate in 1 cm kleine Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

Zwiebel fein würfeln.

Die Hälfte vom **Knoblauch** fein hacken.

Mais mit Hilfe des Deckels abgessen.

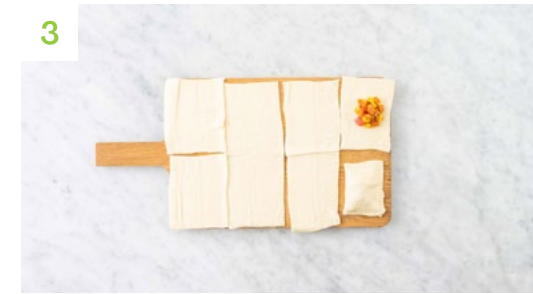


2 Füllung braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebel, gehackten **Knoblauch**, **Peperoniwürfel** und die Hälfte vom **Mais** darin mit „Hello Mezza“ und „Hello Harissa“ 2 – 3 Min. braten.

Tomatenwürfel unterrühren und 1 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und etwas abkühlen lassen.



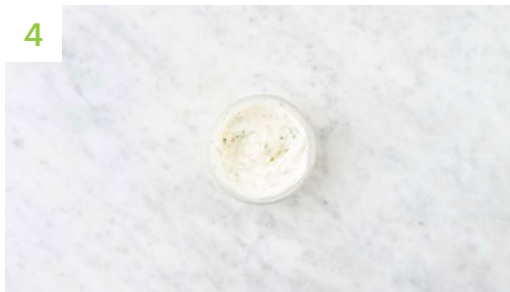
3 Empanadas füllen

Pizzateig ausrollen und in 8 [16] gleichgrosse Rechtecke schneiden.

In die Mitte jedes **Teigstücks** ca. 1 EL **Füllung** geben, **Teig** von der langen Seite her überklappen und die Ränder mit einer Gabel gut zusammendrücken.

Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit etwas **Olivenöl*** beträufeln, mit einer Prise **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen und 18 – 20 Min. goldbraun backen.

Restlichen **Knoblauch** 10 Min. mitbacken.



4 Währenddessen

Petersilie fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **veganes Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise** und **Petersilie** verrühren.

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, dazu pressen und den **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Für den Salat

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Dip**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Dressing** verrühren.

Restliche **Peperoni** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Romanasalat längs halbieren, in sehr feine Streifen schneiden und mit **Peperonistreifen** und restlichem **Mais** unter das **Dressing** heben.



6 Anrichten

Salat und Empanadas auf Teller verteilen und mit dem restlichen **Dip** geniessen.

En Guete!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Du liebst HelloFresh?

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



Crispy empanadas with pepper and sweetcorn filling served with parsley dip

Vegan 35-45 minutes • 972 kcal • Cook on day 3



Pizza dough



Sweetcorn



Onion



Garlic clove



Parsley



"Hello Mezze" spice mix
"Hello Harissa" spice mix



Romaine lettuce heart



Vegan creamy soy product



Vegan mayonnaise
Red Pointed pepper



Tomatoes



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, salt*, pepper*, vinegar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pizza dough 15)	1 x	400 g	2 x	400 g
Sweetcorn	1 x	150 g	2 x	150 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
"Harissa" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Vegan creamy soy product 11)	1 x	100 g	2 x	100 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g

**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. 610 g)
Calories	670 kJ/ 160 kcal	4067 kJ/ 972 kcal
Fat	7.43 g	45.13 g
- incl. saturated fats	1.00 g	6.04 g
Carbohydrate	18.80 g	114.10 g
- incl. sugar	2.73 g	16.56 g
Protein	3.99 g	24.19 g
Salt	0,898 g	5,452 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: 11) Soya **15)** Wheat

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



1 Chop the vegetables

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Cut the pepper in half, remove the seeds and the stalk and cut half of the pepper into 1 cm cubes.

Cut the tomato into 1 cm cubes, removing the stalk.

Finely chop the onion.

Finely chop half of the garlic.

Drain the corn using the lid.

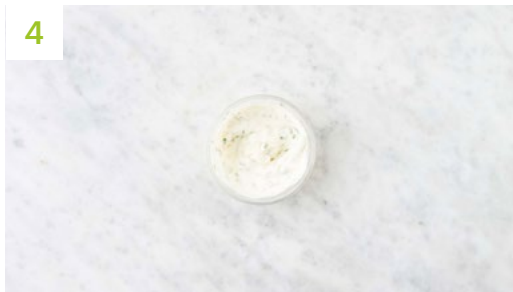


2 Fry the filling

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan.

Fry the onion, chopped garlic, diced pepper and half of the sweetcorn in it with "Hello Mezze" spice mix and "Hello Harissa" spice mix for 2-3 min.

Stir in the tomato cubes and fry for 1 min. Season with salt* and pepper* and leave to cool a little.



4 In the meantime

Finely chop the parsley.

In a small bowl, mix the vegan soy product, vegan mayonnaise and parsley.

Remove the garlic from the oven, press it into the dip, and season the dip with salt* and pepper*.



5 For the salad

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

Cut the rest of the pepper into strips 1 cm wide.

Cut the romaine lettuce heart in half lengthwise, cut into very fine strips and mix into the dressing with pepper strips and remaining sweetcorn.



3 Fill the empanadas

Roll out the pizza dough and cut into 8 [16] rectangles of the same size.

Place about 1 tbsp. filling in the centre of each dough piece, fold the dough over from the long side and press the edges together well with a fork.

Place the empanadas on a baking tray lined with baking paper, drizzle with a little olive oil*, sprinkle with a pinch of salt* and pepper* and bake for 18-20 min. until golden brown.

Also bake the remaining garlic in the oven for 10 min.



6 Serve

Apportion the lettuce and empanadas onto plates and enjoy with the remaining dip.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains a large amount of ground chilli. Go easy on it!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Empanadas croustillantes fourrées au maïs et aux poivrons avec un dip au persil

Végétalien 35 – 45 minutes • 972 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Pâte à pizza



Maïs



Oignon



Gousse d'ail



Persil



Mélange d'épices
« Hello Mezze »



Mélange d'épices
« Harissa »



Cœur de laitue romaine



Crème cuisine
végétalienne de soja



Mayonnaise végétalienne



Poivrons longs rouges



Tomates



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile d'olive*, sel*, poivre*, vinaigre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,
1 grande poêle, 1 bol, 1 presse-ail et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte à pizza 15)	1 x 400 g	2 x 400 g
Maïs	1 x 150 g	2 x 150 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Cœur de laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Crème cuisine végétalienne au soja 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g

**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. 610 g)
Valeur calorique	670 kJ/ 160 kcal	4067 kJ/ 972 kcal
Lipides	7,43 g	45,13 g
- dont acides gras saturés	1,00 g	6,04 g
Glucides	18,80 g	114,10 g
- dont sucre	2,73 g	16,56 g
Protéines	3,99 g	24,19 g
Sel	0,898 g	5,452 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 : 11) soja **15)** blé

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



Couper les légumes

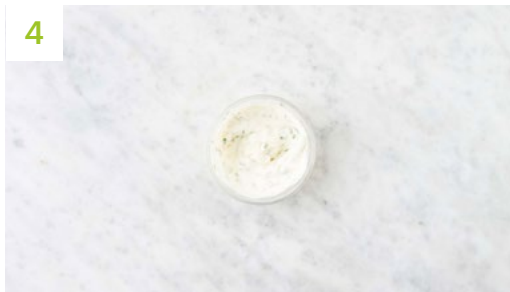
Préchauffer le four à 200 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).

Couper le poivron en deux, retirer la partie dure et les graines et couper les moitiés en dés de 1 cm.

Couper la tomate en dés de 1 cm, en retirant le trognon.

Couper l'oignon en petits dés. Hacher finement la moitié de l'ail.

Égoutter le maïs à l'aide du couvercle.



Pendant ce temps

Hacher finement le persil.

Dans un bol, mélanger la crème cuisine de soja végétalienne, la mayonnaise végétalienne et le persil.

Retirer l'ail du four, l'ajouter à la crème en le pressant et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.



Faire frire la farce

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Y faire revenir l'oignon, l'ail haché, les dés de poivron et la moitié du maïs avec les mélanges d'épices « Hello Mezzé » et « Hello Harissa » pendant 2 à 3 min.

Incorporer les dés de tomates et faire revenir pendant 1 min. Saler* et poivrer* et laisser refroidir brièvement.



Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 2 cs [4 cs] de dip avec 1 cc [2 cc] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* pour faire une vinaigrette.

Couper la moitié de poivron restante en lamelles de 1 cm de large.

Couper la laitue romaine en deux dans le sens de la longueur, puis en très fines lanières et l'ajouter à la vinaigrette avec les lamelles de poivron et le reste du maïs.



Garnir les empanadas

Dérouler la pâte à pizza et la couper en 8 [16] rectangles de même taille.

Déposer environ 1 cs de farce au centre de chaque morceau de pâte, rabattre la pâte sur le côté long et bien presser les bords avec une fourchette.

Mettre les empanadas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'un peu d'huile d'olive*, saupoudrer d'une pincée de sel* et de poivre* et faire cuire pendant 18 à 20 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Mettre l'ail au four pendant 10 min.



Dresser

Répartir la salade et les empanadas sur des assiettes et déguster avec le reste de la sauce.

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 !

