

# Kohlrabi-Baumnuss-Rösti mit Thymiancrème und Radiesli-Salat

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 35 – 45 Minuten • 2.694 kJ/644 kcal • Tag 3 kochen



Kohlrabi



Ofenkartoffeln



Frühlingszwiebel



Thymian



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Hartkäse geraspelt



Cherry-Tomaten



Salatmischung



Crème fraîche Light



Baumnüsse



Radiesli



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Mehl\*, Olivenöl\*,  
Weissweinessig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

|   | 2P                             | 4P        |
|---|--------------------------------|-----------|
| Kohlrabi  | 1 x 250 g                      | 2 x 250 g |
| Ofenkartoffeln  | 1 x 175 g                      | 2 x 175 g |
| Frühlingszwiebel  | 1 x 35 g                       | 2 x 35 g  |
| Thymian   | 1 x 10 g**                     | 1 x 10 g  |
| Gewürzmischung "Hello Paprika"                          | 1 x 2 g                        | 1 x 4 g   |
| Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>                         | 1 x 40 g                       | 2 x 40 g  |
| Cherry-Tomaten  | 1 x 125 g                      | 1 x 250 g |
| Salatmischung   | 1 x 50 g                       | 1 x 100 g |
| Crème fraîche Light <b>7)</b>                           | 1 x 150 g                      | 2 x 150 g |
| Baumnüsse <b>24)</b>                                    | 1 x 40 g                       | 2 x 40 g  |
| Radiesli  | 1 x 100 g                      | 1 x 200 g |
| Öl*, Mehl*, Olivenöl*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer* | Angaben im Text 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               | 517 kJ/124 kcal | 2694 kJ/644 kcal      |
| Fett                    | 8.91 g          | 46.42 g               |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.29 g          | 6.70 g                |
| Kohlenhydrate           | 6.89 g          | 35.88 g               |
| - davon Zucker          | 2.02 g          | 10.54 g               |
| Eiweiss                 | 3.66 g          | 19.09 g               |
| Salz                    | 0.148 g         | 0.771 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 **24)** Walnüsse.

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



## Kohlrabi reiben

**Kohlrabi** und **Ofenkartoffel** schälen und in eine grosse Schüssel grob raffeln, **salzen\*** und ca. 10 Min. stehen lassen.



## Kleine Vorbereitung

**Frühlingszwiebel** in feine **Röllchen** schneiden.

Blätter vom **Thymian** getrennt voneinander fein hacken.

**Radiesli** in dünne Scheiben schneiden.

**Cherry-Tomaten** halbieren.



## Für den Röstiteig

**Baumnusskerne** fein hacken.

**Kohlrabi-** und **Kartoffelraspeln** nach 10 Min. in ein Sieb geben, einmal abspülen und gut ausdrücken.

Zurück in die Schüssel geben und mit 1 EL [2 EL] **Crème fraîche**, 25 g [50 g] **Mehl**, **gehackten Baumnüssen**, **Frühlingszwiebeln**, „Hello Paprika“ und der Hälfte vom **Hartkäse** vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Für den Dip

In einer zweiten grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Crème fraîche**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Essig\*** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pflücksalat** etwas kleiner zupfen und **Cherry-Tomaten** sowie **Radieslischeiben** untermischen.

In einer kleinen Schüssel **restliche Crème fraîche** mit **Thymian** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Rösti braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. Aus dem **Teig** portionsweise 8 [16] **Rösti** braten.

Dafür jeden **Röstitaler** ca. 2 – 3 Min. von jeder Seite braten.

**Tip:** Gib für jede Röstiportion 1 EL [2 EL] **Öl\*** in die Bratpfanne.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und mit **restlichem Hartkäse** bestreuen.

**Rösti** daneben anrichten und mit dem **Thymian-Crème fraîche** 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!



# Kohlrabi and walnut rösti

with thyme cream and radish salad

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 35-45 minutes • 2.694 kj/644 kcal • Cook on day 3



Kohlrabi



Baked potatoes



Spring onions



Thyme



"Hello Paprika" spice mix



Grated hard cheese



Cherry tomatoes



Mixed salad



Crème fraîche light



Walnuts



Radish



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

Good to have at hand

Oil\*, salt\*, pepper\*, flour\*, olive oil\*, white wine vinegar\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

|  | 2P                        | 4P        |
|--|---------------------------|-----------|
| Kohlrabi   | 1 x 250 g                 | 2 x 250 g |
| Baking potatoes                                  | 1 x 175 g                 | 2 x 175 g |
| Spring onions                                    | 1 x 35 g                  | 2 x 35 g  |
| Thyme  | 1 x 10 g**                | 1 x 10 g  |
| Spice mix<br>"Hello Paprika"                     | 1 x 2 g                   | 1 x 4 g   |
| Grated hard cheese<br>(7) 8)                     | 1 x 40 g                  | 2 x 40 g  |
| Cherry tomatoes                                  | 1 x 125 g                 | 1 x 250 g |
| Mixed salad                                      | 1 x 50 g                  | 1 x 100 g |
| Crème fraîche light (7)                          | 1 x 150 g                 | 2 x 150 g |
| Walnuts (24)                                     | 1 x 40 g                  | 2 x 40 g  |
| Radishes   | 1 x 100 g                 | 1 x 200 g |
| Oil*, flour*, olive oil*,<br>white wine vinegar* | 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<br>(approx. 1000 g) |
|------------------------|-----------------|-----------------------------|
| Calories               | 517 kJ/124 kcal | 2.694 kJ/644 kcal           |
| Fat                    | 8.91 g          | 46.42 g                     |
| - incl. saturated fats | 1.29 g          | 6.70 g                      |
| Carbohydrate           | 6.89 g          | 35.88 g                     |
| - incl. sugar          | 2.02 g          | 10.54 g                     |
| Protein                | 3.66 g          | 19.09 g                     |
| Salt                   | 0.148 g         | 0.771 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 (24) Walnuts.

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



## 1 Grate kohlrabi

Peel kohlrabi and baked potato and grate coarsely into a large bowl, season with salt\* and leave to stand for about 10 min.



## 2 Get prepped

Cut spring onions into thin rolls.

Finely chop leaves from thyme and keep separate.

Cut the radishes into thin slices.

Halve the cherry tomatoes.



## 3 For the rösti dough

Finely chop the walnut kernels.

After 10 min., place kohlrabi and potato shreds in a sieve, rinse once and squeeze out well.

Return to the bowl and mix well with 1 tbsp. [2 tbsp.] crème fraîche, 25 g [50 g] flour, chopped walnuts, spring onions, "Hello Paprika" and half of the hard cheese.

Season with salt\* and pepper\*.



## 4 For the dip

In a second large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] crème fraîche, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*.

Season with salt\* and pepper\*.

Pluck curled lettuce to make it a little smaller and mix in cherry tomatoes and radish slices.

Meanwhile, in a small bowl, mix the remaining crème fraîche together with the thyme.

Season with salt\* and pepper\*.



## 5 Fry the rösti

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Make 8 [16] rösti portions from the dough and fry.

Fry each rösti for approx. 2-3 min. on each side.

**Tip:** Add 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* to the frying pan for each rösti portion.



## 6 Serve

Apportion salad onto plates and sprinkle with remaining hard cheese.

Arrange rösti alongside and enjoy with thyme crème fraîche.

## 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/)



# Rösti au chou-rave et aux noix, crème au thym et salade de radis

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 35 – 45 minutes • 2.694 kj/644 kcal • Consommer dans les 3 jours

9



Chou-rave



Pommes de terre au four



Oignon de printemps



Thym



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Fromage à pâte dure râpé



Tomates cerises



Salade mixte Crème



fraîche légère



Noix



Radis



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Huile\*, sel\*, poivre\*, farine\*, huile d'olive\*,  
vinaigre de vin blanc\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 2 grands saladiers, 1 petit bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

|   | 2 portions            | 4 portions |
|---|-----------------------|------------|
| Chou-rave   | 1 x 250 g             | 2 x 250 g  |
| Pommes de terre   | 1 x 175 g             | 2 x 175 g  |
| Oignons de printemps                                    | 1 x 35 g              | 2 x 35 g   |
| Thym  | 1 x 10 g**            | 1 x 10 g   |
| Mélange d'épices « Hello paprika »                      | 1 x 2 g               | 1 x 4 g    |
| Fromage à pâte dure râpé <b>7</b> <b>8</b> )            | 1 x 40 g              | 2 x 40 g   |
| Tomates cerises   | 1 x 125 g             | 1 x 250 g  |
| Assortiment de salade verte                             | 1 x 50 g              | 1 x 100 g  |
| Crème fraîche légère <b>7</b>                           | 1 x 150 g             | 2 x 150 g  |
| Noix <b>24</b> )  | 1 x 40 g              | 2 x 40 g   |
| Radis   | 1 x 100 g             | 1 x 200 g  |
| Huile*, farine*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc* | 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           | 517 kJ/124 kcal | 2.694 kJ/644 kcal      |
| Lipides                    | 8.91 g          | 46.42 g                |
| - dont acides gras saturés | 1.29 g          | 6.70 g                 |
| Glucides                   | 6.89 g          | 35.88 g                |
| - dont sucre               | 2.02 g          | 10.54 g                |
| Protéines                  | 3.66 g          | 19.09 g                |
| Sel                        | 0.148 g         | 0.771 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 **24** noix.

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



## 1 Râper le chou-rave

Éplucher le chou-rave et les pommes de terre au four puis râper grossièrement dans un grand saladier, saler\* et réserver env. 10 min.



## 2 Petite préparation

Trancher l'oignon de printemps en fines rondelles. Arracher et hacher finement le thym. Couper les radis en fines tranches. Couper les tomates cerises en deux.



## 3 Pour la pâte à rösti

Hacher finement les noix. Après 10 min, verser les copeaux de chou-rave et de pomme de terre dans une passoire, rincer une fois et bien presser. Verser dans le saladier, mélanger avec 1 cs [2 cs] de crème fraîche, 25 g [50 g] de farine, les noix hachées, l'oignon de printemps, « Hello Paprika » et la moitié du fromage à pâte dure. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 4 Pour le dip

Dans un deuxième grand saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de crème fraîche, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et 1 cs [2 cs] de vinaigre\*.

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

Hacher la laitue à couper et incorporer les tomates cerises et les tranches de radis.

Mélanger dans un petit bol le reste de crème fraîche et le thym.

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



## 5 Cuire les rösti

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Cuire 8 [16] rösti à partir de la pâte.

Faire cuire les rösti env. 2 à 3 min de chaque côté.

**Astuce :** Pour chaque portion de rösti, verser 1 cs [2 cs] d'huile\* dans la poêle.



## 6 Dresser

Dresser la salade dans les assiettes et saupoudrer du reste de fromage à pâte dure.

Dresser les rösti à côté et déguster avec la crème fraîche au thym.

## 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/)

