

Kräuter-Grillkäse mit Butterbohnenpüree

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.374 kj/806 kcal • Tag 2 kochen



Butterbohnen



Eschalotte



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Kohlrabi



Rüebli



Grillbratçäs



Haselnüsse



Balsamico-Creme



Nüsslisalat



Honig-Senf-Dressing



lila Rüebli



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 100 ml [200 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 Messbecher, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Butterbohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3	1 x 5 g	2 x 5 g
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Grillbratohäs 5	2 x 100 g	4 x 100 g
Haselnüsse 7	1 x 20 g	2 x 20 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Honig-Senf-Dressing	1 x 50 ml	2 x 50 ml
lila Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Balsamico-Creme 1 11	1 x 12 g	2 x 12 g
Öl*, Wasser*, Butter*	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	509 kJ/122 kcal	3.374 kJ/806 kcal
Fett	8.52 g	56.49 g
– davon ges. Fettsäuren	3.39 g	22.45 g
Kohlenhydrate	5.38 g	35.66 g
– davon Zucker	2.98 g	19.79 g
Eiweiss	5.22 g	34.59 g
Salz	0.559 g	3.708 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 : **1**) Glutenhaltiges Getreide **3**) Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4**) Senf oder Senferzeugnisse **5**) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **7**) Schalenfrüchte: Haselnuss (Corylus avellana) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse **11**) Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Gemüse backen

Lila und **orange Rüebli** schälen, quer halbieren und längs vierteln.

Bunte **Rüebli** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Käse braten

Käse aus der Verpackung und allen Folien nehmen.

Achtung: das Papier um den **Käse** ebenfalls entfernen.

Käse auf der Oberseite mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Grillkäse in der Bratpfanne aus Schritt 2 ohne Fettzugabe für 4 – 6 Min. bei mittlerer Hitze unter regelmässigem Wenden anbraten, bis er aussen gebräunt und innen weich ist.

Tipp: Die Bratpfanne nicht zu heiss werden lassen und regelmässiges Wenden nicht vergessen, sonst kann der Käse aufplatzen und auslaufen.



Nüsse rösten

Butterbohnen in ein Sieb geben und unter fliessendem **Wasser** abspülen.

Eschalotte halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Haselnüsse in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sich die Häutchen lösen.

Nüsse herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann grob hacken.



Für die Sauce

Käse aus der Bratpfanne nehmen.

In derselben Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Butter*** schmelzen und die restlichen **Eschalottenwürfel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Balsamico-Crème, restliche **Muskatbouillon** und 1 EL [2 EL] **Honig-Senf-Dressing** unterrühren und 1 Min. kochen lassen.

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



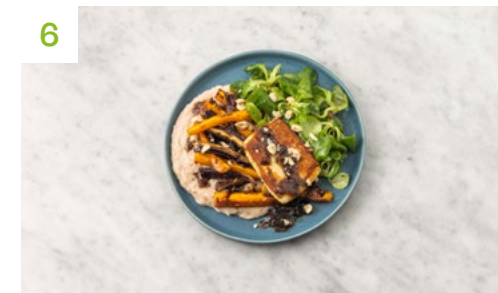
Für das Püree

In einem Messbecher 100 ml [200 ml] **heisses Wasser*** und **Gewürzmischung „Hello Muskat“** verrühren.

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** und die Hälfte der **Eschalottenwürfel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Butterbohnen und die Hälfte der **Muskatbouillon** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Dann mit dem Stabmixer zu einem **Püree** verarbeiten und warm halten.



Fertigstellen

In einer grossen Schüssel restliches **Honig-Senf-Dressing** und **Nüsslisalat** mischen.

Ofengemüse, **Butterbohnen-Püree**, **Pfannenkäse** und **Salat** auf Teller verteilen.

Käse mit **Haselnüssen** toppen und alles mit der **Sauce** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Herb grilled cheese with butter bean purée

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrates

Max 20% carbs | Vegetarian | 30-40 minutes • 3.374 kj/806 kcal • Cook on day 2

18



Butter beans



Shallot



Garlic cloves



"Hello Nutmeg" spice mix



Kohlrabi



Carrots



Halloumi cheese



Hazelnuts



Balsamic cream



Lamb's lettuce



Honey and mustard dressing



Purple carrots



Good to have at hand
Oil*, salt*, pepper*, water*, butter*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 100 ml [200 ml] water in the kettle.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 measuring jug, 1 hand blender, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Butter beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
"Hello Nutmeg" spice mix 3	1 x 5 g	2 x 5 g
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Halloumi cheese 5	2 x 100 g	4 x 100 g
Hazelnuts 7	1 x 20 g	2 x 20 g
Lamb's lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Honey and mustard dressing	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Purple carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Balsamic cream 1 11	1 x 12 g	2 x 12 g
Oil*, water*, butter*	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	509 kJ/122 kcal	3.374 kJ/806 kcal
Fat	8.52 g	56.49 g
- incl. saturated fats	3.39 g	22.45 g
Carbohydrate	5.38 g	35.66 g
- incl. sugar	2.98 g	19.79 g
Protein	5.22 g	34.59 g
Salt	0.559 g	3.708 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: **1** Cereals containing gluten **3** Celery or celery products **4** Mustard or mustard products **5** Milk or milk products (including lactose) **7** Nuts: Hazelnuts (Corylus avellana) and hazelnut products **11** Sulphur dioxide or sulphites.

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



Bake vegetables

Peel purple and orange carrots, cut them in half crossways, then quarter them lengthways.

Put coloured carrots on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake in the oven for 20-25 min. until the vegetables are soft.



Fry cheese

Remove cheese from packaging and foil.

Note: remove the paper around the cheese as well.

Prick cheese on top several times with a fork.

Fry cheese in the frying pan from step 2 without adding fat for 4-6 min. on medium heat, turning regularly, until it is browned on the outside and soft on the inside.

Tip: Do not overheat the frying pan and remember to turn cheese regularly or it may crack and ooze out.



Toast nuts

Rinse the butter beans in a sieve with cold water.

Have the shallot, then peel it and dice it finely.

Peel and halve garlic.

Toast hazelnuts in a large frying pan without adding fat for 2-3 min. until the skins start to loosen.

Remove nuts and allow to cool slightly. Then chop them coarsely.



For the sauce

Remove the cheese from the frying pan.

In the same frying pan, melt 2 tbsp. [4 tbsp.] butter* and sauté the rest of the diced shallots for 1-2 min.

Stir in balsamic cream, the rest of the nutmeg stock, and 1 tbsp. [2 tbsp.] honey and mustard dressing, and cook for 1 min.

Season with salt* and pepper*.



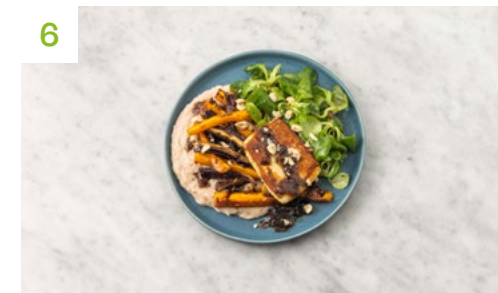
For the purée

In a measuring cup, mix together 100 ml [200 ml] hot water* and "Hello Nutmeg" spice mix.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot and sauté garlic and half of the diced shallot for 1-2 min.

Add butter beans and half of the nutmeg stock and bring to the boil.

Then purée with a hand blender and keep warm.



Finish

In a large bowl, mix the rest of the honey and mustard dressing and the lamb's lettuce.

Apportion baked vegetables, butter bean purée, fried cheese and salad onto plates.

Top cheese with hazelnuts and enjoy everything with the sauce.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

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



Fromage à griller aux fines herbes avec purée de haricots beurre

Plat prêt à consommer contenant max. 20 % de glucides

20 % de glucides max. Végétarien 30 – 40 minutes • 3.374 kj/806 kcal • Cuisiner au 2e jour



Haricots beurre



Échalote



Gousse d'ail



Mélange d'épices « Hello muscat »



Chou-rave



Carotte



Fromage à griller



Noisettes



Crème de vinaigre balsamique



Mâche



Vinaigrette au miel et à la moutarde



Carottes violettes



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, eau*, beurre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 100 ml [200 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 verre doseur, 1 mixeur, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Haricots beurre	1 x 380 g	2 x 380 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Fromage à griller 5)	2 x 100 g	4 x 100 g
Noisettes 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Vinaigrette au miel et à la moutarde	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Carottes violettes	1 x 100 g	2 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 g	2 x 12 g
Huile*, eau*, beurre*	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	509 kJ/122 kcal	3.374 kJ/806 kcal
Lipides	8.52 g	56.49 g
– dont acides gras saturés	3.39 g	22.45 g
Glucides	5.38 g	35.66 g
– dont sucre	2.98 g	19.79 g
Protéines	5.22 g	34.59 g
Sel	0.559 g	3.708 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 : 1) céréales contenant du gluten 3) céleri ou produits à base de céleri 4) moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose) 7) fruits à coque : noisette (Corylus avellana) et produits à base de noisettes 11) dioxyde de soufre ou sulfites.

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



1 Cuire les légumes

Éplucher les carottes violettes et orange, couper en deux dans le sens de la largeur et en quatre dans le sens de la longueur.

Placer les carottes colorées sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et faire cuire au four 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



4 Faire griller le fromage

Enlever l'emballage et le film plastique du fromage.

Veiller à également retirer le papier qui entoure le fromage.

Piquer le dessus du fromage plusieurs fois avec une fourchette.

Faire griller le fromage dans la poêle de l'étape 2 sans ajouter de matière grasse 4 à 6 min. à feu moyen en le retournant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit doré à l'extérieur et tendre à l'intérieur.

Astuce : ne laissez pas la poêle trop chauffer et n'oubliez pas de retourner le fromage régulièrement, sinon il risque d'éclater et de couler.



2 Faire griller les noisettes

Rincer les haricots beurre dans une passoire à l'eau courante.

Couper en deux, éplucher et hacher finement l'échalote.

Peler l'ail et le couper en deux.

Faire griller les noisettes dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 2 à 3 min. jusqu'à ce que la peau se détache.

Retirer les noisettes et laisser refroidir un peu. Puis hacher grossièrement.



5 Pour la sauce

Retirer le fromage de la poêle.

Faire fondre 2 cs [4 cs] de beurre* dans la même poêle et faire revenir le reste des dés d'échalote 1 à 2 minutes.

Incorporer la crème de vinaigre balsamique, le reste du bouillon à la noix de muscade et 1 cs [2 cs] de vinaigrette à la moutarde au miel et faire cuire 1 min.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



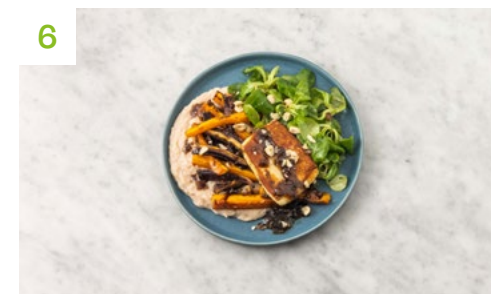
3 Pour la purée

Dans un verre doseur, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau chaude* et le mélange d'épices « Hello muscat ».

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une petite casserole et faire sauter l'ail et la moitié des dés d'échalote 1 à 2 minutes.

Ajouter les haricots beurre et la moitié du bouillon à la noix de muscade et porter à ébullition.

Passer ensuite au mixeur pour obtenir une purée et maintenir au chaud.



6 Touche finale

Dans un saladier, mélanger le reste de la vinaigrette au miel et à la moutarde et la mâche.

Répartir les légumes du four, la purée de haricots beurre, le fromage à la poêle et la salade dans les assiettes.

Garnir le fromage de noisettes et déguster le tout avec 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 !

