

Kräuter-Grillkäse mit Butterbohnenpüree

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 3.220 kj/770 kcal • Tag 3 kochen



Butterbohnen



Eschalotte



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Rüebli



Grillbratçäs



Haselnüsse



Balsamicoreme



Nüsslisalat



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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“ 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
Grillbratchäs 7	2 x 100 g	4 x 100 g
Haselnüsse 23	1 x 20 g	2 x 20 g
Balsamicoreme 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Öl*, Wasser*, Butter*, Milch*	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	543 kJ/130 kcal	3220 kJ/770 kcal
Fett	9.03 g	53.56 g
- davon ges. Fettsäuren	3.79 g	22.47 g
Kohlenhydrate	5.88 g	34.87 g
- davon Zucker	3.14 g	18.61 g
Eiweiss	5.56 g	33.00 g
Salz	0.617 g	3.656 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 **10** Sellerie **14** Schwefeldioxide und Sulfite **23** Haselnüsse.

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



Gemüse backen

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

Erhitze 100 ml [200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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.

Tipp: Du kannst der Käse in Alu Folie warm halten. In derselben Bratpfanne etwas **Butter*** schmelzen und die restlichen **Eschalottenwürfel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Balsamico-Crème, **restliche Muskatbouillon** und 1 EL [2 EL] **Milch*** 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 **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Nüsslisalat** mischen.

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

Ofengemüse, **Butterbohnen-Püree**, **Bratkäse** 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

Vegetarian Max 20% carbs 30-40 minutes • 3.220 kj/770 kcal • Cook on day 3

19



Butter beans



Shallots



Garlic clove



“Hello Nutmeg” spice mix



Carrot



Halloumi cheese



Hazelnuts



Balsamic cream



Lamb's lettuce



Buttermilk & lemon dressing



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, water*, butter*, milk*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Spice mix "Hello Nutmeg" 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Carrots	4 x 100 g	8 x 100 g
Halloumi cheese 7	2 x 100 g	4 x 100 g
Hazelnuts 23	1 x 20 g	2 x 20 g
Balsamic cream 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Lamb's lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Buttermilk and lemon dressing	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Oil*, water*, butter*, milk*	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	543 kJ/130 kcal	3.220 kJ/770 kcal
Fat	9.03 g	53.56 g
- incl. saturated fats	3.79 g	22.47 g
Carbohydrate	5.88 g	34.87 g
- incl. sugar	3.14 g	18.61 g
Protein	5.56 g	33.00 g
Salt	0.617 g	3.656 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 **10** Celery **14** Sulphur dioxide and sulphites **23** Hazelnuts.

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



Roast the vegetables

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

Heat 100 ml [200 ml] water in the kettle. Peel carrots, halve them 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.



Toast nuts

Rinse the butter beans in a sieve with cold water.

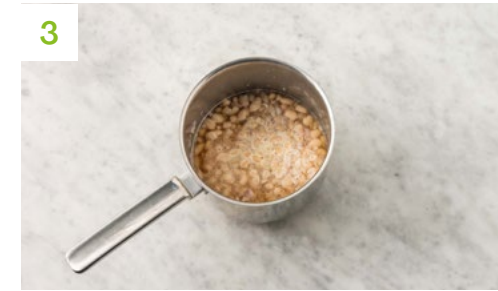
Halve and peel shallot, then dice it finely.

Peel and halve the 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 mash

In a measuring jug, 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.



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.



For the sauce

Remove the cheese from the frying pan.

Tip: You can keep the cheese warm in aluminium foil. Melt some butter* in the same frying pan and sweat the remaining diced shallot for 1-2 min.

Stir in balsamic cream, remaining nutmeg stock and 1 tbsp. [2 tbsp.] milk* and cook for 1 min. Season with salt* and pepper*.



Finish

In a large bowl, mix buttermilk & lemon dressing and lamb's lettuce.

Season with salt* and pepper*.

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

Top cheese with hazelnuts and enjoy everything with the sauce.

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!



Fromage à griller aux fines herbes avec purée de haricots beurre

Plat prêt à consommer contenant max. 20 % de glucides

19

Végétarien 20 % de glucides max. 30 – 40 minutes • 3.220 kJ/770 kcal • Consommer dans les 3 jours



Haricots beurre



Échalote



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Carottes



Fromage à griller



Noisettes



Crème de vinaigre
balsamique



Mâche



Vinaigrette au babeurre
et au citron



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

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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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 » 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Carottes	4 x 100 g	8 x 100 g
Fromage à griller 7	2 x 100 g	4 x 100 g
Noisettes 23	1 x 20 g	2 x 20 g
Crème de vinaigre balsamique 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Vinaigrette au babeurre et au citron	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Huile*, eau*, beurre*, lait*	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	543 kJ/130 kcal	3.220 kJ/770 kcal
Lipides	9.03 g	53.56 g
- dont acides gras saturés	3.79 g	22.47 g
Glucides	5.88 g	34.87 g
- dont sucre	3.14 g	18.61 g
Protéines	5.56 g	33.00 g
Sel	0.617 g	3.656 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 10) céleri 14) dioxydes de soufre et sulfites 23) noix.

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



Cuire les légumes

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

Faire chauffer 100 ml [200 ml] d'eau dans la bouilloire. Éplucher les carottes, 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.



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.



Faire griller les noisettes

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

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

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.

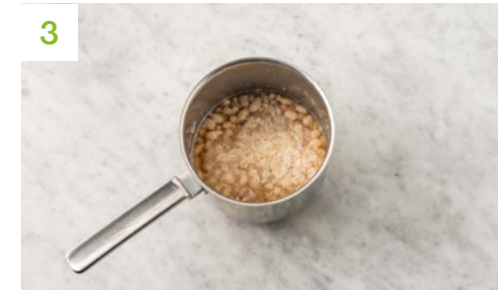


Pour la sauce

Retirer le fromage de la poêle.

Astuce : vous pouvez garder le fromage au chaud dans du papier aluminium. Dans la même poêle, laissez fondre un peu de beurre* pour y faire revenir les dés d'échalotes restants 1 à 2 minutes.

Incorporer la crème de vinaigre balsamique, le reste du bouillon à la muscade et 1 cs [2 cs] de lait*, puis laisser cuire 1 minute. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour la purée

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



Touche finale

Dans un saladier, mélanger la vinaigrette au babeurre et au citron et la mâche.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

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

Garnir le fromage de noisettes et déguster le tout avec la sauce.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

