

Mais-Käse-Fritters auf tomatigem Kartoffelpüree dazu Gurkensticks und Gartenkräuterdip

Family Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 2.870 kj/686 kcal • Tag 3 kochen



Mais



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



mehlig. Kartoffeln



Gurke



Tomatenpesto



Crème fraîche Light



Schnittlauch



Gouda



Zitrone



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne mit Deckel,
1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher,
1 Sieb und 2 grosse Schüsseln.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	1 x 140 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“ mehligk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Crème fraîche Light 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Gouda 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Mehl, Butter*, Öl*, Wasser*	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	409 kJ/98 kcal	2.870 kJ/686 kcal
Fett	4.95 g	34.77 g
– davon ges. Fettsäuren	1.22 g	8.57 g
Kohlenhydrate	9.87 g	69.27 g
– davon Zucker	1.94 g	13.64 g
Eiweiss	2.70 g	18.98 g
Salz	0.311 g	2.185 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) 14) Schwefeldioxid und Sulfite.

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



1 Kartoffeln kochen

In einem grossen Topf reichlich **heisses Wasser** aufkochen.

Kartoffeln schälen und in 3 cm grosse Stücke schneiden.

Kartoffeln zugeben, **salzen*** und abgedeckt 15 – 18 Min. weich garen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



2 Gemüse schneiden

Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Gurke nach Belieben schälen, quer in 4 Stücke schneiden und jedes **Gurkenstück** in 1 cm dicke Sticks schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



3 Für den Dip

Zitrone halbieren.

In einer grossen Schüssel **Gurkensticks** mit etwas **Zitronensaft, Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Crème fraîche in einer kleinen Schüssel mit der Hälfte der **Kräuter**, etwas **Zitronensaft, Salz*** und **Pfeffer*** zum **Dip** verrühren.



4 Für die Fritters

In einer grossen Schüssel **Mehl** mit **Gewürzmischung „Hello Patatas“** und 75 ml [150 ml] **kaltem Wasser*** zu einem Teig verrühren.

Mais, Frühlingszwiebeln, restliche **Kräuter** und **Gouda** dazugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut untermischen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittelhoher Hitze erwärmen.

Aus dem **Maisteig** portionsweise 6 [12] **Puffer** von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun backen.

Tipp: Die Maiskörner können platzen und aus der Bratpfanne springen. Lege einen Deckel auf die Bratpfanne.



5 Püree fertigstellen

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgiessen, dabei ca. 2 EL [4 EL] **Kochwasser*** im Topf behalten.

Tomatenpesto und 1 EL [2 EL] **Butter*** dazugeben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

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



6 Anrichten

Kartoffelpüree, Gurkenpommes und **Mais-Fritters** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Corn and cheese fritters on tomatoes mashed potatoes with cucumber sticks and garden herb dip

13

Family Vegetarian 35-45 minutes • 2.870 kj/686 kcal • Cook on day 3



Corn



Spring onion



“Hello Patatas” spice mix



Floury potatoes



Cucumber



Tomato pesto



Crème fraîche light



Chives



Gouda cheese



Lemon



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

Good to have at hand

Flour, butter*, salt*, pepper*, oil*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan with lid, 1 potato masher, 1 small bowl, 1 measuring jug, 1 sieve and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g
Spring onions	2 x	35 g	1 x	140 g
Spice mix "Hello Patatas"	1 x	4 g	2 x	4 g
Floury Potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Tomato pesto 14	1 x	25 g	1 x	50 g
Crème fraîche light 7	1 x	150 g	2 x	150 g
Chives	1 x	10 g **	1 x	10 g
Lemon	1 x	90 g **	1 x	90 g
Gouda 7	1 x	50 g	1 x	100 g
Flour, butter*, oil*, water*	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	409 kJ/98 kcal	2.870 kJ/686 kcal
Fat	4.95 g	34.77 g
- incl. saturated fats	1.22 g	8.57 g
Carbohydrate	9.87 g	69.27 g
- incl. sugar	1.94 g	13.64 g
Protein	2.70 g	18.98 g
Salt	0.311 g	2.185 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) **14** Sulphur dioxide and sulphites.

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



1 Cook the potatoes

Bring plenty of hot water* to the boil in a large pot.

Peel the potatoes and cut into 3 cm chunks.

Add the potatoes, salt*, then cover and cook for 15-18 min. until soft.

In the meantime, proceed with the recipe.



2 Chop the vegetables

Put corn in a sieve and drain.

Cut the spring onions into thin rings.

Peel cucumber if you like, cut it crossways into 4 pieces, then cut each cucumber piece into sticks 1 cm thick.

Finely slice the chives.



3 For the dip

Halve the lemon.

In a large bowl, marinate cucumber sticks with a little lemon juice, salt* and pepper*.

In a small bowl, mix crème fraîche with half of the herbs, a little lemon juice, salt* and pepper* to make a dip.



4 For the fritters

In a large bowl, mix flour with "Hello Patatas" spice mix and 75 ml [150 ml] cold water* to make batter.

Add corn, spring onions, remaining herbs and gouda, season with salt* and pepper*, and mix well.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium-high heat.

Using the corn dough in batches, cook 6 [12] fritters for approx. 3 min. on each side until golden brown.

Tip: The corn kernels may burst and jump out of the frying pan, so best to put a lid on the frying pan.



5 Finish the purée

Drain the potatoes using the lid, leaving about 2 tbsp. [4 tbsp.] cooking water* in the pot.

Add the tomato pesto and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and mash with the potato masher until creamy.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion mashed potato, cucumber fries and corn fritters onto plates and enjoy with the dip.

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!



Galettes de maïs et de fromage sur purée de pommes de terre à la tomate accompagnées de bâtonnets de concombre et d'un dip aux herbes du jardin

Famille Végétarien 35 - 45 minutes - 2.870 kj/686 kcal • Cuisiner au 3e jour



Maïs



Oignon de printemps



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Pommes de
terre farineuses



Concombre



Pesto de tomates



Crème fraîche légère



Ciboulette



Gouda



Citron



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Farine, beurre*, sel*, poivre*, huile*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle avec couvercle, 1 presse-purée, 1 petit saladier, 1 verre doseur, 1 passoire et 2 grands saladiers.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	1 x 140 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre	1 x 400 g	1 x 800 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Pesto de tomates 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Crème fraîche légère 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Ciboulette	1 x 10 g **	1 x 10 g
Citron	1 x 90 g **	1 x 90 g
Gouda 7	1 x 50 g	1 x 100 g
Farine, beurre*, huile*, eau*	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	409 kJ/98 kcal	2.870 kJ/686 kcal
Lipides	4.95 g	34.77 g
- dont acides gras saturés	1.22 g	8.57 g
Glucides	9.87 g	69.27 g
- dont sucre	1.94 g	13.64 g
Protéines	2.70 g	18.98 g
Sel	0.311 g	2.185 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) **14** dioxydes de soufre et sulfites.

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



1 Faire cuire les pommes de terre

Remplir une grande casserole d'eau chaude* et porter à ébullition.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 3 cm.

Ajouter les pommes de terre, saler* et faire cuire 15 à 18 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Continuer pendant ce temps la recette.



2 Couper les légumes

Mettre le maïs dans une passoire pour l'égoutter.

Trancher finement les oignons de printemps en rondelles.

Éplucher ou laver soigneusement le concombre, le couper transversalement en 4 morceaux et couper chaque morceau de concombre en bâtonnets d'1 cm d'épaisseur.

Couper la ciboulette en petits rouleaux.



3 Pour le dip

Couper le citron en deux.

Dans un saladier, faire mariner les bâtonnets de concombre avec un peu de jus de citron, du sel* et du poivre*.

Dans un bol, mélanger la crème fraîche avec la moitié des fines herbes, un peu de jus de citron, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une sauce.



4 Pour les galettes

Dans un saladier, mélanger la farine avec le mélange d'épices « Hello Patatas » et 75 ml [150 ml] d'eau froide* pour obtenir une pâte.

Ajouter le maïs, les oignons de printemps, le reste des fines herbes et le Gouda, assaisonner avec du sel* et du poivre* et bien mélanger.

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

Faire des portions de pâte de maïs et faire cuire 6 [12] galettes environ 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Astuce : les grains de maïs peuvent éclater et sauter hors de la poêle. Posez un couvercle sur la poêle.



5 Terminer la purée

Égoutter les pommes de terre en utilisant le couvercle et conserver env. 2 cs [4 cs] d'eau de cuisson* dans la casserole.

Ajouter le pesto de tomates et 1 cs [2 cs] de beurre* et écraser avec un presse-purée jusqu'à obtenir une purée crémeuse.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir la purée de pommes de terre, les bâtonnets de concombre et les galettes de maïs dans des assiettes et les déguster avec le dip.

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 !

