



TORTILLA-TRUTEN-AUFLAUF

mit Tomaten-Salsa



HELLO ZWIEBEL!

Die Zwiebel ist eines der am wenigsten beachteten Gemüsesorten. Sie ist allerdings eine echte Bereicherung für unsere Gesundheit. Darum verstecken wir Dir gerne ab und zu eine Zwiebel in Deinem feinen Essen.



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Trutenbrustschnitzel



Tomaten



rote Zwiebel



rote Chili



Petersilie



Tortilla-Chips



Reibkäse



Joghurt



25 Minuten

Stufe 3

Neuentdeckung

Tag 1-3 kochen

Zeit sparen

Heute füllen wir keine Tortillas, sondern nutzen Tortilla-Chips, um dem Auflauf den richtigen mexikanischen Flair zu geben. Schön **scharf** (wenn Du magst - sonst die Chili einfach weglassen oder sparsamer einsetzen), schön knusprig und schön für's Sommerfeeling. Bon Appetit!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: **Küchenpapier**, einen **grossen Topf**, ein **Sieb**, eine **grosse Schüssel**, zwei **grosse Bratpfannen**, eine **Auflaufform** und eine **Gemüseraffel**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Kartoffeln in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Reichlich heisses **Wasser** in einen grossen Topf füllen, **salzen** und noch einmal zum Kochen bringen, **Kartoffelwürfel** darin ca. 5 Min. garen. Dann durch ein Sieb abgessen und mit kaltem Wasser abschrecken.



2 TRUTENBRUST VORBEREITEN

Trutenbrustschnittel mit Küchenpapier trocken tupfen, dann in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und beiseitestellen.



3 FÜR DIE TOMATEN-SALSA

Rote Zwiebel abziehen. **Rote Chili** halbieren und entkernen. **Tomaten** halbieren und Strunk entfernen. **Tomaten**, **Zwiebel**, **Chili**, und **Petersilie** klein schneiden. 1/4 der **Petersilie** für die Garnierung zur Seite stellen. Die restlichen Zutaten in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1/2 EL [1 EL] **Essig** und 1 TL [2 TL] **Zucker** vermischen und kurz ziehen lassen. (Wer es schärfer mag, fügt noch ein paar **Chilikerne** hinzu.)



4 KARTOFFELN BRATEN

Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer grossen, beschichteten Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen. Gehackten **Knoblauch** kurz darin anbraten. **Kartoffelwürfel** dazugeben und im **Knoblauchöl** schwenken, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und 8–12 Min. unter gelegentlichem Wenden weiterbraten, bis die **Kartoffelwürfel** schön braun und knusprig sind.



5 AUFLAUF ZUBEREITEN

In der zweiten Bratpfanne 1/2 EL [1 EL] **Olivenöl** erhitzen. **Trutenstreifen** darin von allen Seiten ca. 2 Min. scharf anbraten. In einer leicht eingefetteten, feuerfesten Auflaufform verteilen, mit **Tortilla-Chips**, **Tomaten-Salsa** und **Reibkäse** bedecken. **Auflauf** auf der mittleren Schiene im Backofen 6–8 Min. fertig garen.



6 ANRICHTEN

Knusprige **Kartoffelwürfel** auf Teller verteilen, **Tortilla-Truten-Auflauf** dazu anrichten, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und zusammen mit ein wenig **Joghurt** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffeln	1	600 g	1 x	1200 g
Knoblauchzehe ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Trutenbrustschnittel	2 x	125 g	4 x	125 g
Tomaten	2 x	70 g	4 x	70 g
rote Zwiebel ⊕	½ x	110 g	1 x	110 g
rote Chili ⊕	½ x	20 g	1 x	20 g
Petersilie ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Tortilla-Chips 1) 15)	1 x	20 g	1 x	40 g
Reibkäse	1 x	50 g	1 x	100 g
Joghurt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Essig, Zucker
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	500 kJ/120 kcal	3004 kJ/718 kcal
Fett	5 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	12 g	72 g
– davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiss	9 g	52 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	1 g	8 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



TORTILLA TURKEY GRATIN

with tomato salsa



HELLO ONION!

The onion is one of the most underrated vegetables, but it offers many health benefits. That's why we like to hide an onion in your delicious meals from time to time.



Potatoes



Garlic cloves



Turkey breast steak



Tomatoes



Red onions



Red chilli



Parsley



Tortilla chips



Grated cheese



Yoghurt

25 minutes

Level 3

A new discovery

Cook on days 1-3

Save time

Today we're not filling a tortilla wrap, but using tortilla chips to give the gratin the right Mexican flair. Nice and spicy (if you like - otherwise just leave out the chilli or use it sparingly), nice and crispy, and perfect for a summer feeling. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: kitchen roll, a **large** pot, a sieve, a **large** bowl, two **large** frying pans, an oven dish and a vegetable grater.



1 COOK POTATOES

Cut the potatoes into approx. 2 cm cubes. Bring plenty of hot water to the boil in a large pot, salt and cook the potato cubes in it for approx. 5 min. Then drain in a sieve and rinse briefly with cold water.



2 PREPARE TURKEY BREAST

Pat **turkey escalope** dry with kitchen roll, then cut into strips approx. 2 cm wide, season with salt and pepper and set aside.



3 FOR THE TOMATO SALSA

Peel the red onion. Halve **red chilli** and remove core. Halve the tomatoes and remove the core. Finely chop the tomatoes, onion, chilli and parsley. Put aside 1/4 of the parsley for the garnish. In a large bowl mix the rest of the ingredients with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil**, 1/2 tbsp. [1 tbsp.] vinegar and 1 tsp. [2 tsp.] sugar and leave to infuse briefly. (If you like it spicier, add a few chilli seeds.)



4 FRY POTATOES

Peel and finely chop the garlic. Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil in a large non-stick frying pan on medium heat. Sauté chopped garlic briefly. Add potato cubes and mix with the garlic oil, season with salt and pepper, and fry for a further 8-12 min., stirring occasionally, until the potato cubes are brown and crispy.



5 PREPARE GRATIN

Heat 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **olive oil** in the second frying pan. Sauté the **strips of turkey** on high heat for approx. 2 min. on all sides. Place in a lightly greased flame-proof oven dish and cover with **tortilla chips**, tomato **salsa** and grated cheese. Cook **gratin** on the middle shelf of the oven for 6-8 min. until done.



6 ARRANGE

Apportion the crispy potato cubes onto plates, add the **tortilla and turkey gratin**, sprinkle with the remaining parsley and enjoy with a little yoghurt.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2 P		4 P	
Potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Garlic cloves ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Turkey breast steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Tomatoes	2 x	70 g	4 x	70 g
Red onions ⊕	½ x	110 g	1 x	110 g
Red chilli ⊕	½ x	20 g	1 x	20 g
Parsley ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Tortilla chips 1) 15)	1 x	20 g	1 x	40 g
Grated cheese	1 x	50 g	1 x	100 g
Yoghurt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: (Olive) oil, salt, pepper, vinegar, sugar.

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	500 kJ/120 kcal	3004 kJ/718 kcal
Fat	5 g	31 g
- incl. saturated fats	3 g	18 g
Carbohydrate	12 g	72 g
- incl. sugar	3 g	18 g
Protein	9 g	52 g
Dietary fibre	1 g	9 g
Salt	1 g	8 g

ALLERGENS

1) Gluten 7) Lactose 15) May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



GRATIN DE TORTILLA À LA DINDE

avec salsa à la tomate



HELLO OIGNON !

L'oignon est l'un des types de légumes auquel on porte le moins d'attention. Il est pourtant très bénéfique à notre santé. C'est pourquoi nous l'intégrons ici et là dans vos préparations.



Pommes de terre



Gousse d'ail



Escalopes de dinde



Tomates



Oignon rouge



Piment rouge



Persil



Chips de tortilla



Fromage râpé



Yogourt

25 minutes

Niveau 3

Redécouverte

À utiliser dans les 1 à 3 jours

Gain de temps

Aujourd'hui, vous n'allez pas farcir de tortillas mais utiliser des chips de tortilla afin de conférer à ce gratin la juste touche mexicaine. Un plat piquant à souhait (vous pouvez aussi vous passer du piment ou n'en mettre qu'un peu), bien croustillant et parfait pour se sentir en été. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**). Chauffer suffisamment d'**eau** dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : du papier essuie-tout, une **grande** casserole, une passoire, un **grand** saladier, deux **grandes** poêles, un moule à gratin et une râpe à légumes.



1 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE
Couper les **pommes** de terre en dés d'env. 2 cm. Verser suffisamment d'eau chaude dans une grande casserole, saler-la et porter à ébullition, y faire cuire les dés de **pommes** de terre env. 5 min. Puis égoutter dans une passoire et rincer à l'eau froide.



2 Préparer le blanc de dinde
Sécher les **blancs de dinde** avec de l'essuie-tout, couper en lamelles d'env. 2 cm de largeur, saler et poivrer puis réserver.



3 POUR LA SALSA À LA TOMATE
Éplucher l'oignon rouge. Couper en deux le piments **rouge** et enlever les graines. Couper les **tomates** en deux et enlever le tronc. Ensuite couper en petits morceaux les **tomates**, l'oignon, le piment et le persil. Mettre 1/4 du persil de côté pour la garniture. Mélanger les ingrédients restants dans un grand saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive**, 1/2 cs [1 cs] de vinaigre et 1 cc [2 cc] de sucre, laisser infuser brièvement.



4 CUIRE LES POMMES DE TERRE
Peler l'ail et le hacher finement. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer à feu moyen 2 cs [4 cs] d'huile. Faire revenir brièvement l'ail haché. Ajouter les dés de **pommes** de terre et les faire revenir dans l'huile à l'ail, saler et poivrer. Continuer à cuire 8-12 min. en remuant régulièrement jusqu'à ce que les dés de **pommes** de terre soient dorés et croustillants.



5 PRÉPARER LE GRATIN
Dans la deuxième poêle, chauffer 1/2 cs [1 cs] d'huile d'**olive**. Cuire dedans à feu vif les **blancs de dinde** de tous les côtés env. 2 min. Les disposer dans un moule à gratin, recouvrir de **chips de tortilla**, de sauce **tomate** et de fromage râpé. Enfourner le **gratin** à mi-hauteur 6 à 8 min.



6 DRESSER
Servir les dés de **pommes** de terre croustillants dans les assiettes, disposer à côté le **gratin de dinde** et **tortilla**, parsemer du persil restant et savourer avec un peu de yogurt.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre	1 x	600 g	1 x	1200 g
Gousse d'ail ⊕	1/2 x	2 g	1 x	2 g
Escalopes de dinde	2 x	125 g	4 x	125 g
Tomates	2 x	70 g	4 x	70 g
Oignon rouge ⊕	1/2 x	110 g	1 x	110 g
Piment rouge ⊕	1/2 x	20 g	1 x	20 g
Persil ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Chips de tortilla 1) 15)	1 x	20 g	1 x	40 g
Fromage râpé	1 x	50 g	1 x	100 g
Yogourt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : huile (d'olive), sel, poivre, vinaigre, sucre. Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	500 kJ/120 kcal	3004 kJ/718 kcal
Graisse	5 g	31 g
- dont acides gras saturés	3 g	18 g
Glucides	12 g	72 g
- dont sucre	3 g	18 g
Protéines	9 g	52 g
Fibres	1 g	9 g
Sel	1 g	8 g

ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose 15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPÉTIT★!