

Mini-Maultaschen mit Speck

dazu Rahmlwirsing und Pekannuss-Topping

15

Zeit sparen Family unter 650 Kalorien 15 Minuten • 3143 kj/751 kcal • Tag 2 kochen



vegane Mini-Suppenmaultaschen



Halbrahm



Frühstücksspeck in Würfeln



Wirsing (geschnitten)



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Petersilie



Schnittlauch



Pekannusskerne



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne und 1 Messbecher

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen 10 15)	1 x 400 g	2 x 400 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Frühstücksspeck in Würfeln	1 x 90 g	2 x 90 g
Wirsing (geschnitten)	1 x 375 g	1 x 250 g 1 x 500 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pekanuskerne 26)	1 x 15 g	2 x 15 g
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	550 kJ/132 kcal	3143 kJ/751 kcal
Fett	6.08 g	34.71 g
- davon ges. Fettsäuren	1.81 g	10.31 g
Kohlenhydrate	11.80 g	67.36 g
- davon Zucker	1.98 g	11.33 g
Eiweiss	5.32 g	30.38 g
Salz	1.055 g	6.022 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) **10**) Sellerie **15**) Weizen **26**) Pecannüsse.

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

1



2



3



Maultaschen braten

In einer grossen Bratpfanne **Pekannüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften.

Dann aus der Bratpfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

Kräuter fein hacken.

In der gleichen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, Maultaschen darin ca. 3 Min. unter Wenden goldbraun anbraten.

Tipp: Verwende 2 Bratpfannen für 4 Personen.

Gemüse anbraten

Speck mit in die Bratpfanne geben und weitere 3 Min. anbraten. Wirsing zugeben und weitere 3 Min. braten.

Maultaschen mit Halbrahm und 75 ml [150 ml] **Wasser*** ablöschen.

Gewürzmischung zugeben und einmal aufkochen lassen, bis die Sauce ein bisschen eingedickt und das **Gemüse** weich ist.

Maultaschen vollenden

Gehackte **Kräuter** zu der Sauce geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Mini-Maultaschen auf Teller verteilen, mit gehackten **Pekannüssen** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Mini-ravioli with bacon

served with creamy savoy cabbage and pecan topping

15

Save time Family Under 650 calories 15 minutes • 3.143 kj/751 kcal • Cook on day 2



Vegan mini-soup ravioli



Single cream



Diced bacon



Sliced savoy cabbage



"Hello Nutmeg" spice mix



Parsley



Chives



Pecans



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

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan and 1 measuring jug

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Vegan mini-soup ravioli 10) 15)	1 x 400 g	2 x 400 g
Single cream 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Diced bacon	1 x 90 g	2 x 90 g
Sliced savoy cabbage	1 x 375 g	1 x 250 g 1 x 500 g
Spice mix "Hello Nutmeg" 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pecans 26)	1 x 15 g	2 x 15 g
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. 1.000 g)
Calories	550 kJ/132 kcal	3.143 kJ/751 kcal
Fat	6.08 g	34.71 g
- incl. saturated fats	1.81 g	10.31 g
Carbohydrate	11.80 g	67.36 g
- incl. sugar	1.98 g	11.33 g
Protein	5.32 g	30.38 g
Salt	1.055 g	6.022 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) **10)** Celery **15)** Wheat **26)** Pecans.

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

1



Fry the ravioli

Roast the pecans in a large frying pan without fat until they release their aroma. Remove from the frying pan, leave to cool briefly, then chop roughly. Chop the herbs finely. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan and stir-fry ravioli for approx. 3 min. until golden brown. Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.

Sauté the vegetables

Add bacon to the frying pan and sauté for 3 min. more. Add strips of savoy cabbage and fry for another 3 min. Deglaze the ravioli with single cream and 75 ml [150 ml] water*. Add spice mix and boil until sauce thickens a bit and vegetables are soft.

Finish the ravioli

Add chopped herbs to the sauce. Season with salt* and pepper*. Apportion mini-ravioli onto plates, sprinkle with chopped pecans and enjoy.

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/



Raviolis aux lardons

accompagnés de chou à la crème et recouverts de noix de pécan

Gain de temps Famille Moins de 650 calories 15 minutes • 3.143 kj/751 kcal • Cuisiner

15



Raviolis végétaliens



Crème demi-écrémée



Lardons
Chou frisé (coupé)



Mélange d'épices



« Hello muscade »



Persil



Ciboulette



Noix de pécan



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

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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 verre doseur

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mini-raviolis souabes végétaliens 10) 15)	1 x 400 g	2 x 400 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Chou frisé (coupé)	1 x 375 g	1 x 250 g 1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Noix de Pékan 26)	1 x 15 g	2 x 15 g
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)

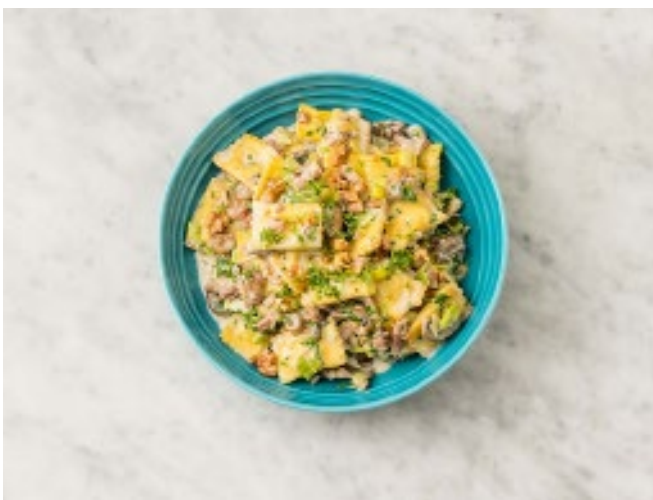
	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	550 kJ/132 kcal	3.143 kJ/751 kcal
Lipides	6.08 g	34.71 g
- dont acides gras saturés	1.81 g	10.31 g
Glucides	11.80 g	67.36 g
- dont sucre	1.98 g	11.33 g
Protéines	5.32 g	30.38 g
Sel	1.055 g	6.022 g

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 (comprenant du lactose) **10)** moutarde **15)** blé **26)** noix de pécan.

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

1



Faire revenir les raviolis

Dans une grande poêle, faire griller les **noix de pécan** sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles dégagent leurs arômes. Ensuite, les sortir de la poêle, laisser refroidir quelques instants et les hacher grossièrement. Hacher finement les fines herbes. Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire dorer les **raviolis** en remuant pendant env. 3 min. Astuce : utilisez 2 poêles pour 4 personnes.

Faire revenir les légumes

Ajouter les lardons dans la poêle et faire revenir encore 3 min. Ajouter le chou frisé et faire revenir le tout encore 2 à 3 min. Déglacer les raviolis avec la crème demi-écrémée et 75 ml [150 ml] d'eau*. Ajouter le mélange d'épices et porter à ébullition jusqu'à ce que la sauce ait un peu épaissi et que les légumes soient tendres.

Finir les raviolis

Ajouter les fines herbes hachées à la sauce. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Répartir les **raviolis** sur des assiettes, parsemer de **noix de pécan** hachées et déguster.

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 !

