










Miso-Süsskartoffelpüree mit Limetten-Broccoli

Sweet-Chili-Ziegenkäse und Tomaten-Salsa

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2721 kj/650 kcal • Tag 2 kochen

23



-  veg. weiße Miso Paste
-  Süsskartoffeln
-  Ziegenfrischkäse-Crumble-Honig
-  Sweet Chili Sauce
-  Broccoli
-  Knoblauchzehe
-  Limette
-  Tomaten
-  Frühlingszwiebel



Gut, im Haus zu haben
Olivenöl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Gemüeschäler, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 Kartoffelstampfer und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
veg. weisse Miso Paste (11) 15)	1x 25 g	1x 50 g
Süsskartoffeln	1x 450 g	2x 450 g
Ziegenfrischkäse-Crumble-Honig 7)	1x 100 g	2x 100 g
Sweet Chili Sauce 14)	1x 25 g	1x 50 g
Broccoli	1x 250 g	1x 500 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Limette	1x 75 g**	1x 75 g
Tomaten	2x 100 g	4x 100 g
Frühlingszwiebel	2x 25 g	1x 140 g
Olivenöl*, 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	450 kJ/108 kcal	2721 kJ/650 kcal
Fett	4.74 g	28.66 g
- davon ges. Fettsäuren	2.03 g	12.25 g
Kohlenhydrate	12.62 g	76.29 g
- davon Zucker	4.80 g	29.03 g
Eiweiss	3.07 g	18.57 g
Salz	0.386 g	2.333 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) 11) Soja 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen.

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



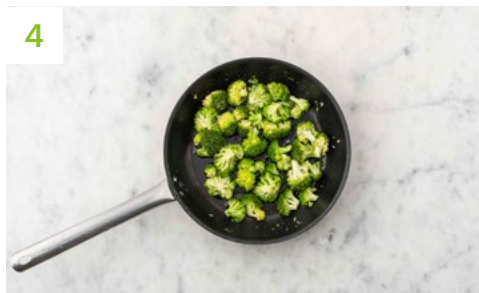
Süsskartoffel kochen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Süsskartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Reichlich **heisses Wasser*** in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Süsskartoffel hinzugeben und für 13 – 16 Min. weich garen.



Für den Broccoli

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Broccoliröschen** und **Knoblauch** 2 – 3 Min. anschwitzen.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und für 4 – 6 Min. kochen lassen, bis das **Wasser** verdunstet ist.

Limettenschale dazugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggf. warm halten.



Kleine Vorbereitung

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Limette heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein reiben.

Limette vierteln.

Tomaten in 0.5 cm kleine Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Broccoli in mundgerechte Röschen aufteilen.



Püree vollenden

Süsskartoffeln nach der Garzeit mit Hilfe des Deckels abgiessen und dabei 75 ml [150 ml] Kochwasser auffangen.

Süsskartoffeln, **Miso-Paste**, 1 EL [2 EL] **Butter*** und **Kochwasser** zurück in den Topf geben und mit Hilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten. Ggf. warm halten.



Für die Salsa

In einer grossen Schüssel den **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Tomaten** hinzugeben und kurz marinieren lassen.

Sweet Chili Sauce zu dem **Ziegenkäse** in die Verpackung geben und vorsichtig vermengen.



Anrichten

Süsskartoffelpüree in der Mitte auf tiefen Tellern verteilen.

Mit **Broccoli** und **Sweet-Chili-Ziegenkäse** toppen. **Tomaten**-Salsa daneben anrichten und mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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



Miso sweet potato mash with lime broccoli sweet chilli goat cheese and tomato salsa

Vegetarian 30-40 minutes • 2.721 kJ/650 kcal • Cook on day 2



Veg. white miso paste



Sweet potatoes



Crumbled goat's cream cheese with honey



Sweet chilli sauce



Broccoli



Garlic clove



Lime



Tomatoes



Spring onions



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

Good to have at hand

Olive oil*, butter*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 vegetable peeler, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 potato masher and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Veg. white miso paste 11) 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Sweet potatoes	1 x	450 g	2 x	450 g
Crumbled goat's cream cheese with honey 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Spring onions	2 x	25 g	1 x	140 g
Olive oil*, 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	450 kJ/108 kcal	2.721 kJ/650 kcal
Fat	4.74 g	28.66 g
- incl. saturated fats	2.03 g	12.25 g
Carbohydrate	12.62 g	76.29 g
- incl. sugar	4.80 g	29.03 g
Protein	3.07 g	18.57 g
Salt	0.386 g	2.333 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) **11)** Soya **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



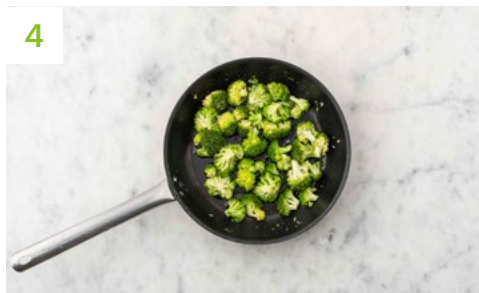
Cook sweet potato

Heat plenty of water* in the kettle.

Peel the sweet potatoes and cut them into 2 cm cubes.

Pour plenty of boiling water* into a large pot, add salt* and bring to the boil.

Add sweet potato and cook for 13-16 min. until tender.



For the broccoli

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan and sauté broccoli florets and garlic in it for 2-3 min.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water* and cook for 4-6 min. until all the water has completely evaporated.

Add the lime zest and season with salt* and pepper*. Keep warm if necessary.



Get prepped

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut the lime into quarters.

Cut tomatoes into 0.5 cm cubes.

Finely chop the garlic.

Break the broccoli into bite-sized florets.



Finish the mash

After cooking time, drain sweet potatoes using the lid, saving 75 ml [150 ml] cooking water.

Return the sweet potatoes to the pot with the miso paste, 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and cooking water and mash into a purée using a potato masher. Keep warm if necessary.



For the salsa

In a large bowl, mix the juice of 1 [2] lime quarters with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper* to make a dressing.

Add the white part of the spring onions and tomatoes and allow to marinate briefly.

Add the sweet chilli sauce to the goat cheese in its packaging and mix together gently.



Serve

Arrange sweet potato mash in the middle of deep plates.

Top with broccoli and sweet chilli goat cheese. Arrange the tomato salsa alongside and garnish with the green part of the spring onions.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Purée de patates douces au miso avec du brocoli au citron vert fromage de chèvre au piment doux et salsa de tomates

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.721 kj/650 kcal • Cuisiner au 2e jour

23



Pâte vég. de miso blanche



Patates douces



Fromage de chèvre émietté au miel



Sauce au piment doux



Brocoli



Gousse d'ail



Citron vert



Tomates



Oignon de printemps



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile d'olive*, beurre*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 économe, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 presse-purée et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte miso blanche vég. (11) (15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Patates douces	1 x 450 g	2 x 450 g
Crumble de fromage de chèvre frais au miel (7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce au piment doux (14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignons de printemps	2 x 25 g	1 x 140 g
Huile d'olive*, 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	450 kJ/108 kcal	2.721 kJ/650 kcal
Lipides	4.74 g	28.66 g
- dont acides gras saturés	2.03 g	12.25 g
Glucides	12.62 g	76.29 g
- dont sucre	4.80 g	29.03 g
Protéines	3.07 g	18.57 g
Sel	0.386 g	2.333 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) **(11)** soja **(14)** dioxydes de soufre et sulfites **(15)** blé.

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



Cuire la patate douce

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm.

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

Ajouter les patates douces et les faire cuire pendant 13 à 16 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Petite préparation

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron vert en quatre.

Couper les tomates en dés de 0.5 cm.

Hacher finement l'ail.

Découper le brocoli en petits bouquets.

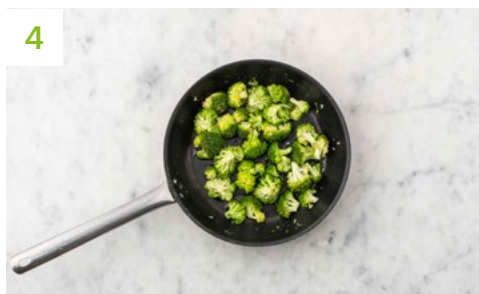


Pour la sauce

Mélanger le jus de 1 [2] quartier[s] de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre* dans un saladier afin d'obtenir la vinaigrette.

Ajouter la partie blanche de l'oignon de printemps et les tomates et laisser mariner brièvement.

Ajouter la sauce au piment doux au fromage de chèvre dans l'emballage et mélanger délicatement.



Pour le brocoli

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et y faire revenir les bouquets de brocolis et l'ail 2 à 3 min.

Déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau* et faire cuire pendant 4 - 6 min jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.

Ajouter le zeste de citron vert et assaisonner avec du sel* et du poivre*. Garder éventuellement au chaud.



Finir la purée

Après la cuisson, égoutter les patates douces à l'aide du couvercle en réservant 75 ml [150 ml] d'eau de cuisson.

Remettre les patates douces, la pâte miso, 1 cs [2 cs] de beurre* et l'eau de cuisson dans la casserole et les réduire en purée à l'aide d'une presse-purée. Garder au chaud si nécessaire.



Dresser

Répartir la purée de patates douces au centre d'assiettes creuses.

Garnir de brocoli et de fromage de chèvre au piment doux. Dresser la salsa de tomates à côté et garnir avec la partie verte de l'oignon de printemps.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

