

# Ofen-Spitzkohl mit Butterbohnenpüree und Hartkäse Flakes, dazu Pflücksalat & Haselnüsse

Vegetarisch unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 2.333 kj/558 kcal • Tag 3 kochen



Butterbohnen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Spitzkohl



Kräuterbutter



Gewürzmischung "Hello Paprika"



Cherry-Tomaten



Haselnüsse



Pflücksalat



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Hartkäse geraspelt



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Gemüsebouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Stabmixer und 1 Auflaufform.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Butterbohnen	2 x	380 g	4 x	380 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x	5 g	2 x	5 g
Spitzkohl	1 x	400 g	2 x	400 g
Kräuterbutter <b>7)</b>	2 x	20 g	4 x	20 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Haselnüsse <b>23)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Pflücksalat	1 x	50 g	1 x	150 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x	50 ml	3 x	50 ml
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*		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	350 kJ/84 kcal	2.333 kJ/558 kcal
Fett	4.68 g	31.19 g
- davon ges. Fettsäuren	1.75 g	11.67 g
Kohlenhydrate	5.37 g	35.75 g
- davon Zucker	2.09 g	13.92 g
Eiweiss	3.59 g	23.93 g
Salz	0.524 g	3.487 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 **23)** Haselnüsse.

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



### 1 Spitzkohl schneiden

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

**Kräuterbutter** aus dem Kühlschrank nehmen.

**Spitzkohl** längs vierteln, Strunk herausschneiden und die **Kohlwedges** mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform legen.

*Tipp: Nutze für 4 Personen 2 Auflaufformen.*

In einer kleinen Schüssel **Kräuterbutter**, **Paprikagewürz**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und auf den **Kohlwedges** verteilen.



### 2 Kohl backen

**Cherry-Tomaten** neben den **Kohlvierteln** in der Auflaufform verteilen. 100 ml [200 ml] **Wasser\*** mit 4 g €8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** verrühren und über die **Kohlviertel** gieszen.

Auflaufform auf ein Backblech stellen und den **Kohl** im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis er weich ist und die Spitzen etwas gebräunt sind.



### 3 Haselnüsse rösten

**Haselnüsse** 5 Min. mit auf das Backblech geben, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Häutchen abreiben und **Nüsse** grob hacken.



### 4 Für das Püree

Flüssigkeit der **Butterbohnen** mithilfe des Deckels abgiessen. **Knoblauch** abziehen und grob hacken.

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

**Butterbohnen**, „**Hello Muskat**“ und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Dann mit dem Stabmixer zu einem **Püree** verarbeiten, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und warm halten.



### 5 Für den Salat

In einer grossen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit **Pflücksalat** vermengen.



### 6 Anrichten

**Püree kreisförmig** auf Tellern verteilen.

**Spitzkohl** und **Cherry-Tomaten** auf das **Püree** setzen.

Etwas von der Flüssigkeit aus der Auflaufform über den **Kohlwedges** verteilen.

**Haselnüsse** über den **Kohl** streuen.

**Salat** daneben anrichten, mit **Hartkäse** toppen und geniessen.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Baked pointed cabbage with butter bean mash and hard cheese flakes, served with curled lettuce & hazelnuts

Vegetarian Under 650 calories 40-50 minutes • 2.333 kj/558 kcal • Cook on day 3



Butter beans



Garlic clove



"Hello Nutmeg" spice mix



Pointed cabbage



Herb butter



"Hello Paprika" spice mix



Cherry tomatoes



Hazelnuts



Curled lettuce



Buttermilk and lemon dressing



Grated hard cheese



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

**Good to have at hand**

Water\*, salt\*, pepper\*, oil\*, vegetable stock powder\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 baking tray, 1 large bowl, 1 small pot, 1 measuring jug, 1 hand blender, 1 sieve and 1 oven dish.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Butter beans	2 x 380 g	4 x 380 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Spice mix "Hello Nutmeg" <b>10</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Pointed cabbage	1 x 400 g	2 x 400 g
Herb butter <b>7</b>	2 x 20 g	4 x 20 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Hazelnuts <b>23</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Curled lettuce	1 x 50 g	1 x 150 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Buttermilk-and-lemon dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Water*, oil*, vegetable stock powder*	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	350 kJ/84 kcal	2.333 kJ/558 kcal
Fat	4.68 g	31.19 g
- incl. saturated fats	1.75 g	11.67 g
Carbohydrate	5.37 g	35.75 g
- incl. sugar	2.09 g	13.92 g
Protein	3.59 g	23.93 g
Salt	0.524 g	3.487 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 **23)** Hazelnuts.

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



## 1 Cut pointed cabbage

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

Take the herb butter out of the refrigerator.

Quarter pointed cabbage lengthwise, cut out stalk and place cabbage wedges in the baking dish cut side up.

Tip: Use 2 oven dishes for 4 people.

Mix herb butter, paprika seasoning, salt\* and pepper\* in a small bowl and spread over the cabbage wedges.



## 2 Bake cabbage

Arrange cherry tomatoes next to cabbage quarters in the baking dish. Mix 100 ml [200 ml] water\* with 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and pour over cabbage quarters.

Place the oven dish on the baking tray and bake the cabbage in the oven for 30-35 min. until tender and the tops are slightly browned.



## 3 Toast the hazelnuts

Add the hazelnuts to the baking tray for 5 min., then remove and allow to cool slightly.

Rub off the skins and roughly chop the nuts.



## 4 For the mash

Drain the liquid from the butter beans using the lid. Peel and roughly chop the garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a small pot and sauté garlic for 1-2 min. until colourless.

Add butter beans, "Hello Nutmeg" spice mix and 50 ml [100 ml] water\* and bring to the boil.

Then mix into a mash using a hand blender, season with salt\* and pepper\* and keep warm.



## 5 For the salad

Mix the buttermilk and lemon dressing with curled lettuce in a large bowl.



## 6 Serve

Spread mash in circles on plates.

Place the pointed cabbage and cherry tomatoes on top of the mash.

Spread some of the liquid from the oven dish over the cabbage wedges.

Sprinkle hazelnuts over the cabbage.

Arrange the salad next to it, top with hard cheese and enjoy.

## Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Chou pointu au four avec purée de haricots beurre et flocons de fromage, accompagné de salade verte & noisettes

Végétarien Moins de 650 calories 40 – 50 minutes • 2.333 kj/558 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Haricots beurre



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



Chou pointu



Beurre aux fines herbes



Mélange d'épices  
« Hello paprika »



Tomates cerises



Noisettes



Salade verte



Vinaigrette au  
babeurre et au citron



Fromage à pâte dure  
râpé



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Eau\*, sel\*, poivre\*, huile\*, bouillon de légumes  
en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four, 1 saladier, 1 petite casserole, 1 bol, 1 verre doseur, 1 mixeur et 1 moule à gratin.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Haricots beurre	2 x 380 g	4 x 380 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Chou pointu	1 x 400 g	2 x 400 g
Beurre aux fines herbes <b>7</b>	2 x 20 g	4 x 20 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Noisettes <b>23</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Laitue	1 x 50 g	1 x 150 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7</b> <b>8</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Sauce au babeurre et au citron <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	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	350 kJ/84 kcal	2.333 kJ/558 kcal
Lipides	4.68 g	31.19 g
- dont acides gras saturés	1.75 g	11.67 g
Glucides	5.37 g	35.75 g
- dont sucre	2.09 g	13.92 g
Protéines	3.59 g	23.93 g
Sel	0.524 g	3.487 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 **23** noisettes.

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



### 1 Couper le chou pointu

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

Sortir le beurre aux fines herbes du réfrigérateur.

Couper le chou pointu en quatre dans le sens de la longueur, retirer le centre et placer les branches de chou, côté coupé vers le haut, dans un moule à gratin.

Astuce : utilisez deux moules pour 4 personnes.

Dans un bol, mélanger le beurre aux fines herbes, l'assaisonnement au paprika, le sel\* et le poivre\* et répartir sur les quartiers de chou.



### 2 Faire cuire le chou

Répartir les tomates cerises à côté des quartiers de chou dans le moule à gratin. Mélanger 100 ml [200 ml] d'eau\* avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et verser sur les quartiers de chou.

Placer le moule sur une plaque de four et faire cuire le chou au four pendant 30 à 35 min. jusqu'à ce qu'il soit tendre et que les pointes soient un peu dorées.



### 3 Faire griller les noisettes.

Ajouter les noisettes sur la plaque de four pendant 5 minutes, puis les retirer et les laisser refroidir un peu.

Enlever la peau et hacher grossièrement les noisettes.



### 4 Pour la purée

Égoutter le jus des haricots beurre à l'aide du couvercle. Peler l'ail et le hacher grossièrement.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une petite casserole et y faire revenir l'ail pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter les haricots beurre, « Hello muscade » et 50 ml [100 ml] d'eau\* et porter à ébullition.

Ensuite, réduire en purée à l'aide d'un mixeur, saler\* et poivrer\*, et garder au chaud.



### 5 Pour la salade

Dans un saladier, mélanger la vinaigrette au babeurre et au citron avec la salade verte.



### 6 Dresser

Répartir la purée dans les assiettes.

Placer le chou pointu et les tomates cerises sur la purée.

Répartir un peu du jus du moule à gratin sur les feuilles de chou.

Parsemer les noisettes sur le chou.

Dresser la salade à côté, garnir de fromage à pâte dure et déguster.

Vous aimez HelloFresh ?

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

