



# OFENKARTOFFEL MIT KRÄUTER-KÄSE-TOPPING

dazu Champignons, Tomaten-Spinat-Gemüse und Senf-Dill-Dip



## HELLO KNOBLAUCH

Jeder kennt die Knoblauchfahne!  
Verantwortlich ist der Inhaltsstoff Allicin.  
Die schwefelhaltige Substanz entsteht,  
wenn Knoblauch zerkleinert wird.



Ofenkartoffeln



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Cherry-Tomaten



rauchiges Gewürz



Käse-Mix



saurer Halbrahm



braune Champignons



Babyspinat



mittelscharfer Senf



Dill

35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie



Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens **20 Sekunden** gründlich mit **Seife**.

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Bratfanne**, **1 Knoblauchpresse** und **1 Sieb**.



## 1 OFENKARTOFFELN BACKEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren, vorsichtig mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 Min. backen.



## 4 SENF-DILL-DIP ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel den **sauren Halbrahm** mit **Senf** und restlichem **Dill** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Knoblauchzehe** abziehen.

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



## 2 CHAMPIGNONS MARINIEREN

**Champignons** je nach Grösse halbieren oder vierteln.

In einer grossen Schüssel **Champignons** mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **rauchigem Gewürz**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren. Beiseitestellen.

**Dill** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel 20 g [40 g] **Butter\*** mit **Käse-Mix** und **einem Drittel** des **Dills** vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 GEMÜSE ANBRATEN

1 EL [2 EL] **Öl\*** in einer grossen Bratfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, **Cherry-tomaten** und weisse **Frühlingszwiebeln** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie weich sind. **Knoblauch** dazupressen und alles 1 Min. weiterbraten. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Bratfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 BACKEN

Nach den 20 Min. die **Ofenkartoffel-hälften** umdrehen und die **Butter-Käse-Mischung** darüber verteilen. **Champignons** zu den **Ofenkartoffeln** geben und alles noch mal 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist und der **Käse** anfängt zu bräunen.



## 6 ANRICHTEN

**Ofenkartoffeln** auf den Teller geben, **Spinat-Tomaten** darauf anrichten und **Champignons** darüber verteilen. Mit **grünen Frühlingszwiebeln** toppen und mit **Senf-Dill-Dip** geniessen.

En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Ofenkartoffeln	4 x	175 g	8 x	175 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Cherry-Tomaten	1 x	200 g	1 x	400 g
rauchiges Gewürz 4)	1 x	2 g	1 x	4 g
Käse-Mix	1 x	50 g	1 x	100 g
saurer Halbrahm 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Dill	1 x	10 g	1 x	10 g
Babyspinat	1 x	75 g	1 x	150 g
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	300 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 5	je 1 EL		je 2 EL	
Butter* 5) für Schritt 3	20 g		40 g	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	353 kJ/84 kcal	2.356 kJ/563 kcal
Fett	3.73 g	24.91 g
- davon ges. Fettsäuren	0.66 g	4.34 g
Kohlenhydrate	9.29 g	62.08 g
- davon Zucker	1.07 g	7.17 g
Eiweiss	2.99 g	19.95 g
Salz	0.10 g	0.69 g

### ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

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

f i y p #HelloFreshCH

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

2020 | KW 25 | 7 HelloFRESH





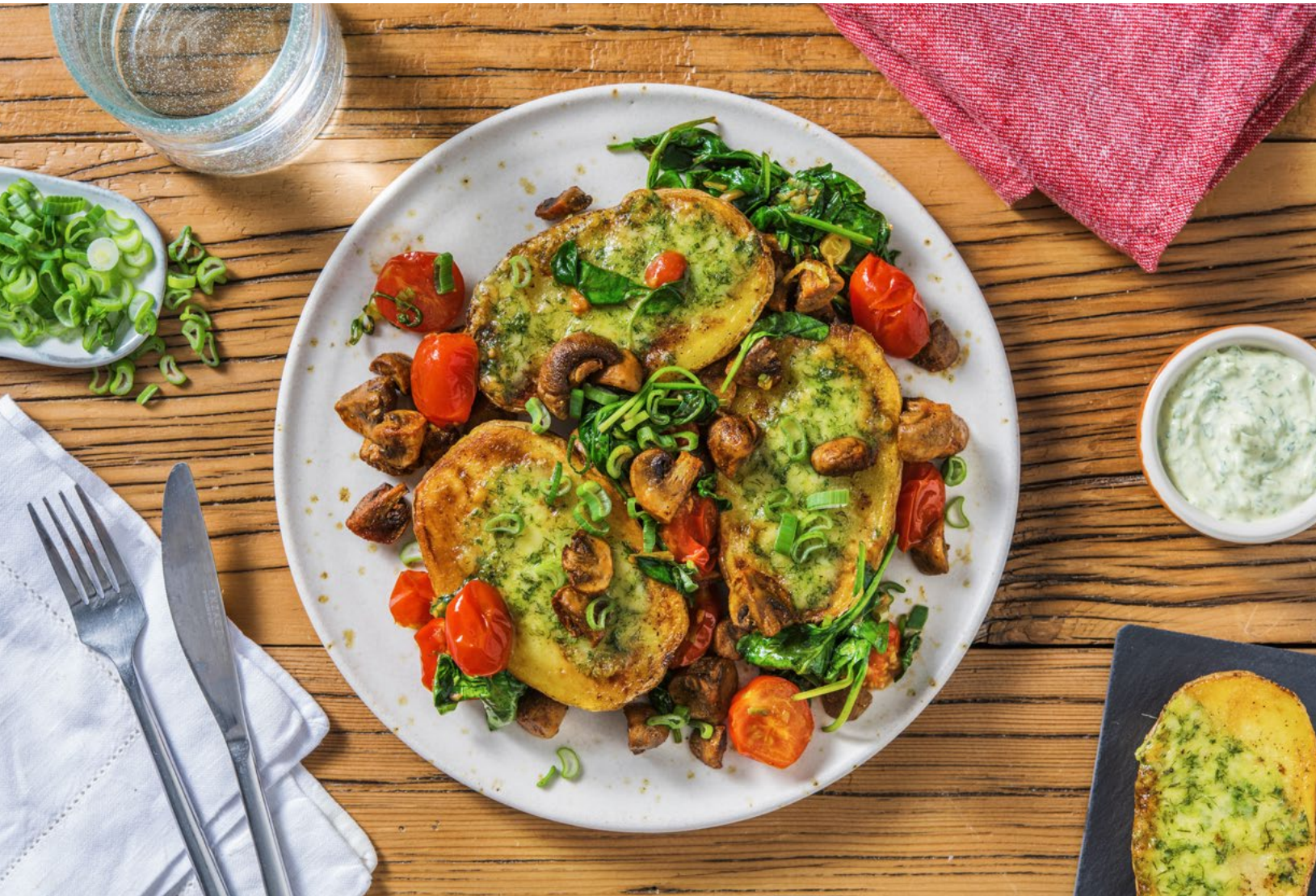
# BAKED POTATO WITH HERBAL CHEESE TOPPING

served with mushrooms, tomato and spinach, and mustard and dill dip



## HELLO GARLIC

Everybody knows about garlic breath!  
This is caused by the allicin it contains.  
This sulphurous substance is formed when  
garlic is chopped or crushed.



Baked potatoes



Garlic cloves



Spring onion



Cherry tomatoes



Smoky spice mix



Cheese mix



Sour single cream



Brown mushrooms



Baby spinach



Medium-hot mustard



Dill

35 - 45 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie



Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.

Wash the vegetables.

You will also need: 1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 garlic press and 1 sieve.



## 1 BAKE OVEN POTATOES

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

Halve **unpeeled potatoes** lengthways, prick carefully several times with a fork, season with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, **salt\*** and **pepper\***, and place on a baking tray lined with baking paper with the open side facing down. Bake on the middle shelf of the oven for 20 min.



## 2 MARINATE MUSHROOMS

Cut **mushrooms** into halves or quarters depending on their size.

In a large bowl, marinate mushrooms with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, **smoky spice mix**, **salt\*** and **pepper\***. Put to one side.

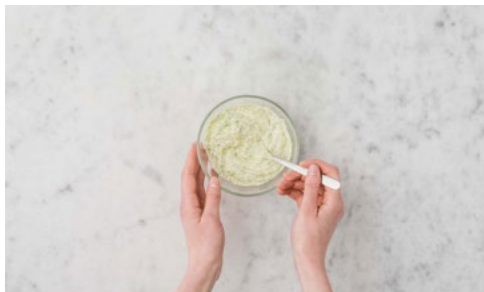
Finely chop the **dill**.

In a small bowl, mix 20 g [40 g] **butter\*** with **cheese mix** and **one third** of the **dill**. Season with **salt\*** and **pepper\***.



## 3 BAKE

After 20 min., turn over the **baked potato halves** and spread the **butter** and **cheese mixture** over them. Add the **mushrooms** to the **baked potatoes** and bake everything for another 15-20 min. until the **vegetables** are soft and the **cheese** begins to brown.



## 4 PREPARE MUSTARD AND DILL DIP

In a small bowl, mix **sour single cream** with **mustard** and the rest of the **dill**, then season with **salt\*** and **pepper\***. Cut **cherry tomatoes** in half.

Peel the **garlic clove**.

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and **keep them separate**



## 5 SAUTÉ VEGETABLES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a large frying pan on medium heat and sauté **cherry tomatoes** and the white **spring onion** rings for 2-3 min. until they are soft. Press in **garlic** and sauté everything for 1 min. more. Gradually add small portions of **spinach** to the frying pan until the **spinach** has broken down. Season with **salt\*** and **pepper\***.



## 6 SERVE

Serve **baked potatoes** on plates with **spinach** and **tomatoes**, and top with **mushrooms**. Sprinkle with **green spring onions** and enjoy with **mustard** and **dill dip**.

Bon appetit!

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Baked potatoes	4 x	175 g	8 x	175 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Cherry tomatoes	1 x	200 g	1 x	400 g
Smoky spice mix 4)	1 x	2 g	1 x	4 g
Cheese mix	1 x	50 g	1 x	100 g
Sour single cream 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Medium-hot mustard 4)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Dill	1 x	10 g	1 x	10 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Oil* for steps 1, 2 and 5	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Butter* 5) for step 3	20 g		40 g	
Salt*, pepper*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	353 kJ/84 kcal	2,356 kJ / 563 kcal
Fat	3.73 g	24.91 g
- incl. saturated fats	0.66 g	4.34 g
Carbohydrate	9.29 g	62.08 g
- incl. sugar	1.07 g	7.17 g
Protein	2.99 g	19.95 g
Salt	0.10 g	0.69 g

### ALLERGENS

4) Mustard 5) Milk

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

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch





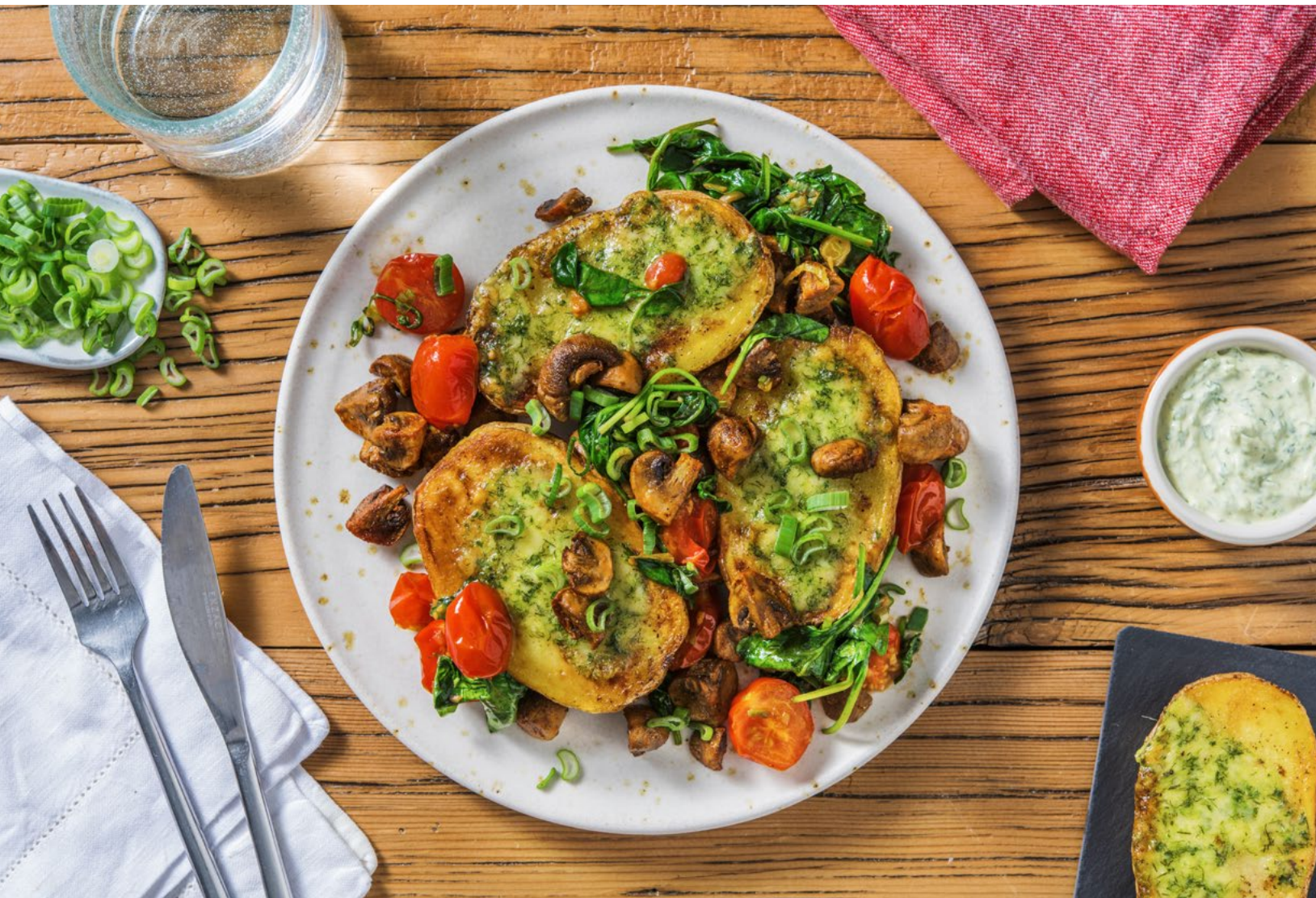
# POMMES DE TERRE AU FOUR RECOUVERTES DE FROMAGE

avec champignons, des épinards, tomates et une sauce à la moutarde et à l'aneth



## HELLO AIL

Tout le monde connaît l'halène que donne l'ail ! Un ingrédient nommé l'alicine en est responsable. La substance sulfureuse se forme lorsque l'ail est écrasé.



Pommes de terre au four



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Tomates cerises



Épices fumées



Mélange de fromages



Crème aigre demi-écrémée



Champignons bruns



Pousses d'épinards



Moutarde mi-forte



Aneth

35 à 45 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie



# C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du **savon** pendant au moins **20 secondes** avant de cuisiner.

Laver les **légumes**.

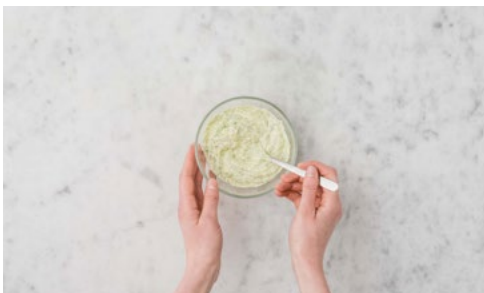
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grande poêle**, **1 presse-ail** et **1 passoire**.



## 1 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE AU FOUR

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

Couper les **pommes de terre** en deux dans le sens de la longueur sans les éplucher, les piquer plusieurs fois avec précaution à l'aide d'une fourchette, assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'**huile\***, du **sel\*** et du **poivre\*** et les placer côté coupé vers le bas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner à mi-hauteur 20 min.



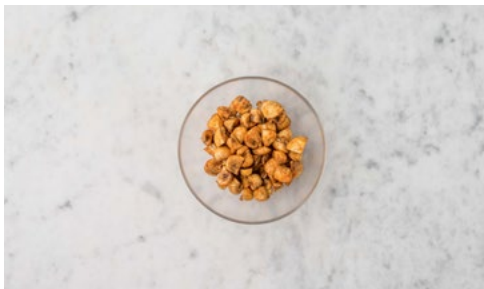
## 4 PRÉPARER LA SAUCE À LA MOUTARDE ET À L'AIL

Mélanger dans un petit saladier la **crème aigre demi-écrémée** avec la **moutarde** et le reste d'**aneth**, **saler\*** et **poivrer\***.

Couper en deux les **tomates cerises**.

Peler la gousse d'**ail**.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles **en séparant** les parties verte et blanche.



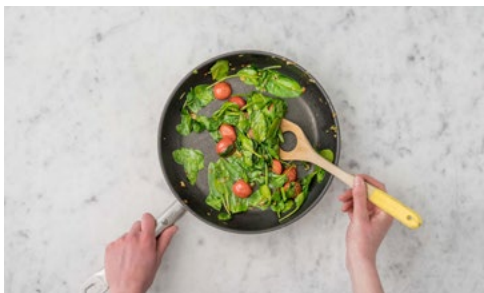
## 2 FAIRE MARINER LES CHAMPIGNONS

Couper en deux ou en quatre les **champignons** selon leur taille.

Dans un grand saladier, faire mariner les **champignons** dans 1 cs [2 cs] d'**huile\***, les **épices fumés**, du **sel\*** et du **poivre\***. Réserver.

Hacher finement l'**aneth**.

Dans un petit saladier, **mélanger** 20 g [40 g] de **beurre\*** avec le **mélange de fromages** et **un tiers** de l'**aneth**. **Saler\*** et **poivrer\***.



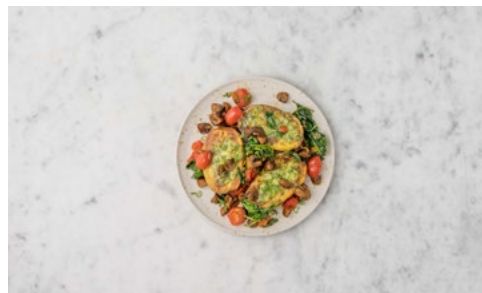
## 5 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans une grande poêle à feu moyen, faire revenir les **tomates cerises** et les **oignons de printemps** 2 à 3 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Presser l'**ail** et continuer la cuisson 1 min. Ajouter les **épinards** par petites portions dans la poêle et laisser fondre. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 3 CUISSON AU FOUR

Au bout de 20 min. retourner les **pommes de terre** au four et recouvrir du **mélange de beurre** et de **fromages**. Ajouter les **champignons** aux **pommes de terre** et faire cuire le tout encore 15 à 20 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **fromage** commence à gratiner.



## 6 DRESSER

Placer les **pommes de terre** dans les assiettes, garnir des **tomates** et des **épinards** et recouvrir des **champignons**. Parsemer de rondelles **vertes** d'**oignon de printemps** et déguster avec la **sauce** à la **moutarde** et à l'**aneth**.

**Bon appétit !**

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre au four	4 x	175 g	8 x	175 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Tomates cerises	1 x	200 g	1 x	400 g
Épices fumées 4)	1 x	2 g	1 x	4 g
Mélange de fromages	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Aneth	1 x	10 g	1 x	10 g
Pousses d'épinards	1 x	75 g	1 x	150 g
Champignons bruns	1 x	150 g	1 x	300 g
Huile* pour les étapes 1, 2 et 5	1 cs chaque		2 cs chaque	
Beurre* 5) pour l'étape 3	20 g		40 g	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à avoir chez soi.

📦 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	353 kJ/84 kcal	2 356 kJ/563 kcal
Graisse	3.73 g	24.91 g
- dont acides gras saturés	0.66 g	4.34 g
Glucides	9.29 g	62.08 g
- dont sucre	1.07 g	7.17 g
Protéines	2.99 g	19.95 g
Sel	0.10 g	0.69 g

### ALLERGÈNES

4) moutarde 5) lait

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

2020 | S 25 | 7

**HelloFRESH**