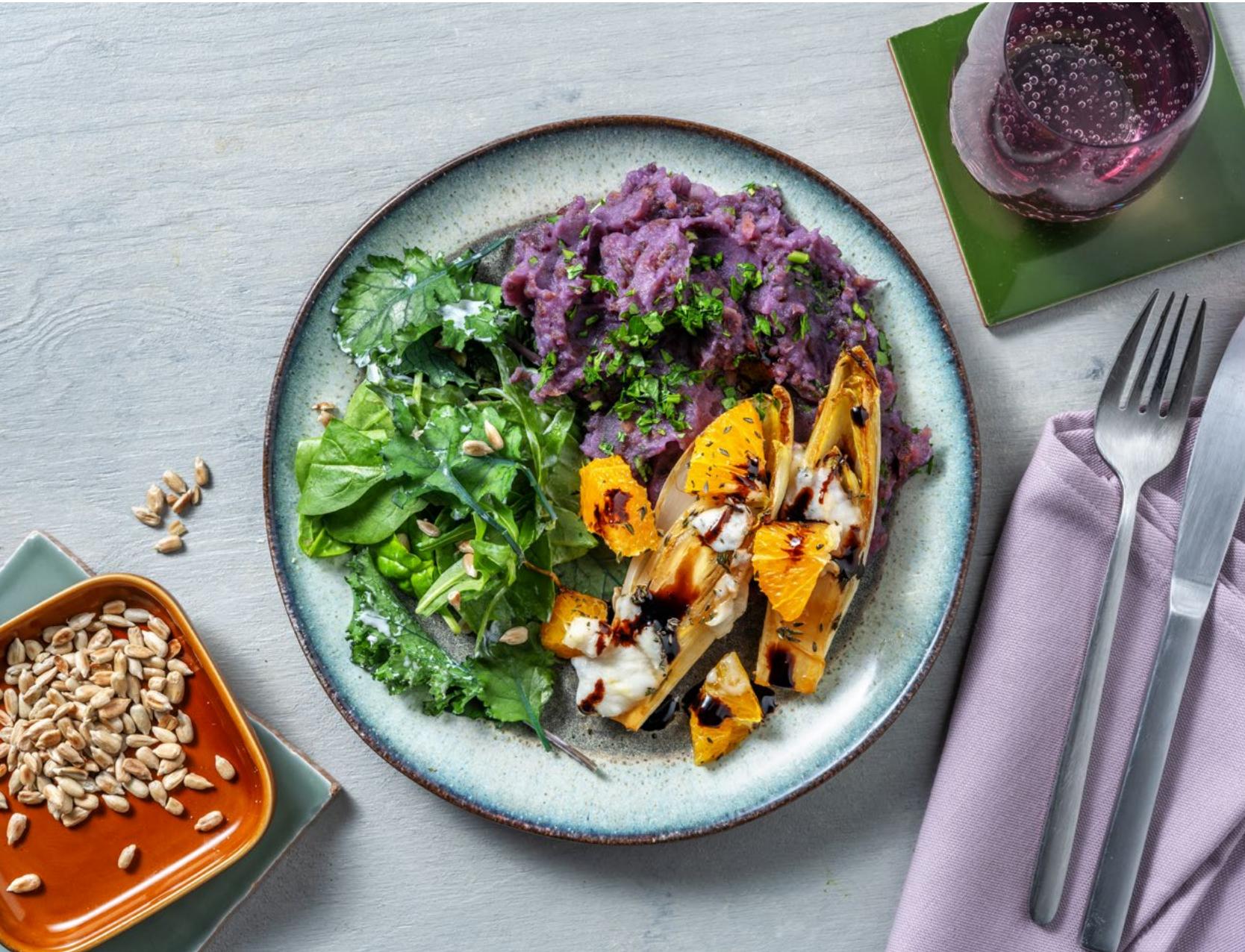


Orangen-Chicorée mit Ziegenkäse-Crumble

mindestens -20% Kalorien im Vergleich zu den anderen Rezepten

-20% Kalorien Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 2.582 kJ/617 kcal • Tag 2 kochen



Gut, im Haus zu haben
Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 Kartoffelstampfer und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Chicorée	2 x	120 g
Orange	1 x	200 g
Ziegenfrischkäse-Crumble 5)	1 x	100 g
Petersilie	1 x	10 g **
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g **
Ofenkartoffeln	1 x	175 g
lila Rübli	2 x	100 g
Salatmischung	1 x	75 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing	1 x	50 ml
Balsamico-Creme 1) 11)	1 x	12 g
Öl*, Butter*, Zucker*		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	274 kJ/65 kcal	2.582 kJ/617 kcal
Fett	4.86 g	45.87 g
- davon ges. Fettsäuren	2.08 g	19.67 g
Kohlenhydrate	5.33 g	50.30 g
- davon Zucker	3.33 g	31.40 g
Eiweiss	2.07 g	19.54 g
Salz	0.637 g	6.007 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) 11) Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Für das Püree

Kartoffel schälen und in 3 cm grosse Würfel schneiden.

Rüebli schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Einen grossen Topf mit reichlich **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Rüebli und **Kartoffeln** hineingeben und abgedeckt 10 – 12 Min. weich kochen.

Nach der Garzeit mithilfe des Deckels abgiessen und im Topf lassen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Orange schälen

Chicorée längs halbieren.

0.5 [1] **Orange** auspressen.

Restliche **Orange** so schälen, dass alles Weisse entfernt ist.

Fruchtfleisch in Stücke schneiden, dabei die **Kerne** entfernen.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.



Chicorée anbraten

Sonnenblumenkerne in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen, dann herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

0.5 TL [1 TL] **Zucker*** hineingeben und die **Chicorée**hälfte mit den Schnittseiten nach unten hineinlegen und 1 – 2 Min. anbraten.

Mit **Orangensaft** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.



Chicorée gratinieren

Chicorée in eine Auflaufform geben, **Orangenstücke**, **Ziegenfrischkäse** darüber verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen, bis der **Käse** etwas schmilzt.



Püree & Salat

2 EL [4 EL] **Butter*** zu den **Kartoffeln** und **Rüebli** in den Topf geben und alles mit einem **Kartoffelstampfer** zu einem **Püree** verarbeiten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, Hälften der **Petersilie** untermischen und warm halten.

In einer grossen Schüssel **Salatmischung** und geröstete **Sonnenblumenkerne** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mischen.



Anrichten

Orangen-Chicorée, **lila Rübli-Kartoffelstock** und **Salat** auf Tellern anrichten.

Chicorée mit **Balsamico-Crème** beträufeln, **Püree** mit restlicher **Petersilie** bestreuen und alles zusammen geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

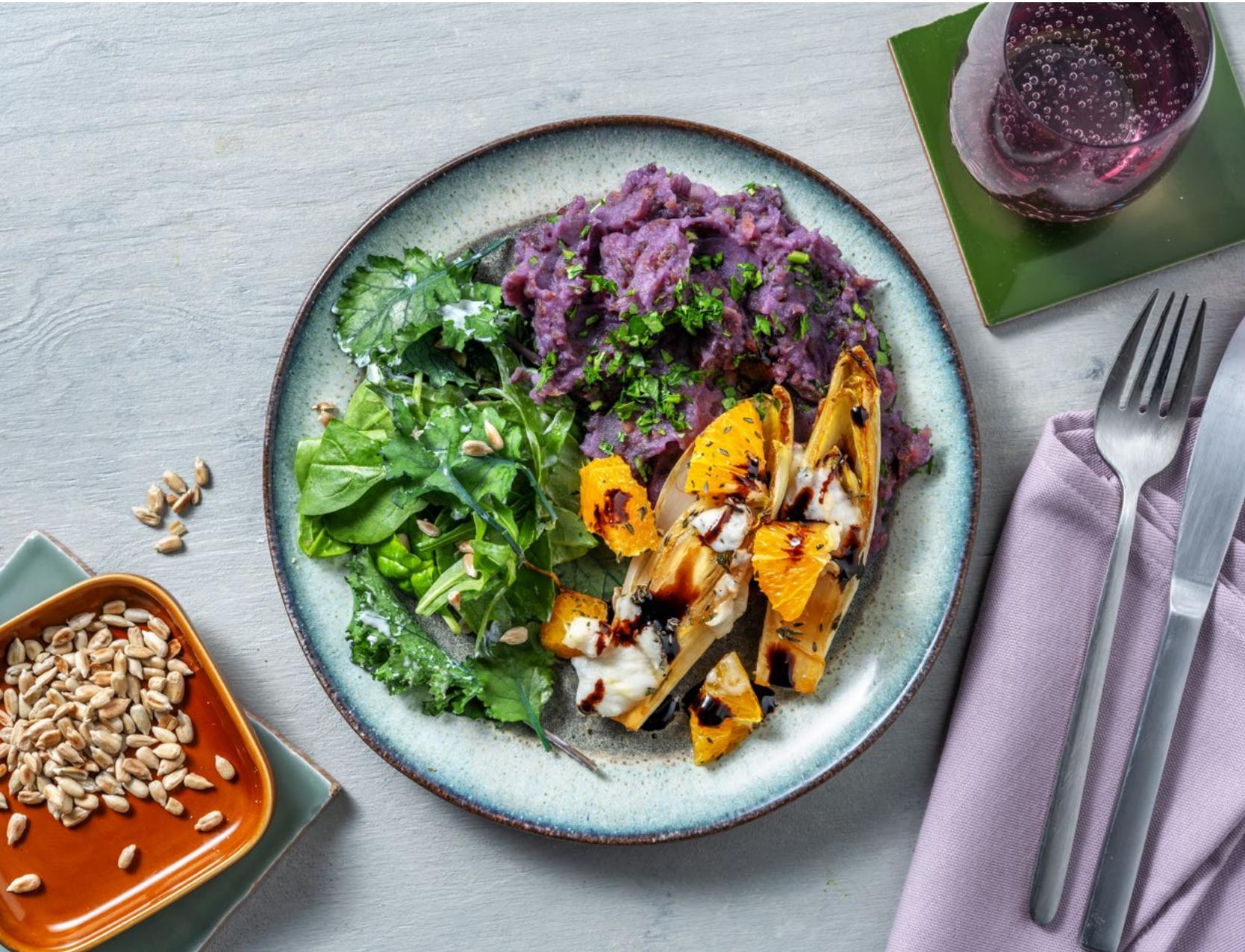
Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Orange chicory with goat's cheese crumble

At least -20% calories compared to the other recipes

-20% calories Vegetarian 40-50 minutes • 2.582 kj/617 kcal • Cook on day 2



Good to have at hand
Oil*, salt*, pepper*, butter*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 potato masher and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicory	2 x	120 g
Orange	1 x	200 g
Crumbled goat's cream cheese 5)	1 x	100 g
Parsley	1 x	10 g **
Sunflower seeds	1 x	20 g **
Baked potatoes	1 x	175 g
Purple carrots	2 x	100 g
Mixed salad	1 x	75 g
Buttermilk and lemon dressing	1 x	50 ml
Balsamic cream 1) 11)	1 x	12 g
Oil*, butter*, sugar*		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	274 kJ/65 kcal	2.582 kJ/617 kcal
Fat	4.86 g	45.87 g
- incl. saturated fats	2.08 g	19.67 g
Carbohydrate	5.33 g	50.30 g
- incl. sugar	3.33 g	31.40 g
Protein	2.07 g	19.54 g
Salt	0.637 g	6.007 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: 1) Cereal containing gluten 2) Eggs or egg products 4) Mustard or mustard products 5) Milk or milk products (including lactose) 11) Sulphur dioxide and sulphites.

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



For the purée

Peel the potatoes and cut them into 3 cm cubes.
Peel the carrots and cut them into 1 cm thick slices.
Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt*, and bring to the boil.
Add carrots and potatoes, cover, and cook for 10-12 min. until soft.
When cooked, drain using the lid and leave in the pot.
In the meantime, proceed with the recipe.



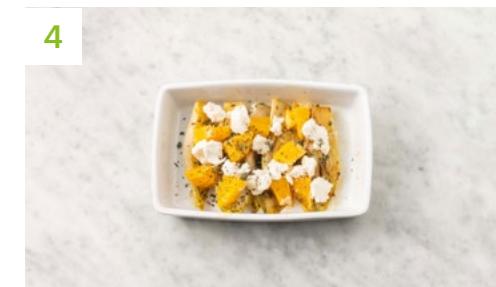
Peel orange

Halve the chicory lengthways.
Juice 0.5 [1] orange.
Peel the rest of the orange, removing all of the white part.
Cut flesh into pieces, removing seeds.
Pluck the parsley leaves and chop finely.



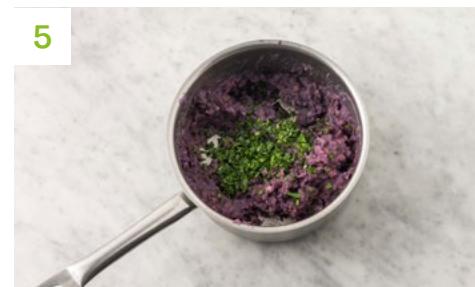
Sauté chicory

Toast sunflower seeds in a large frying pan without fat for 1-2 min. until they start to colour, then take them out.
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan.
Add 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar* then put chicory halves in the frying pan with the cut sides down and sauté for 1-2 min.
Deglaze with orange juice and simmer for 1-2 min.



Gratinate chicory

Put chicory in an oven dish, sprinkle with orange pieces and goat's cream cheese, and bake in the oven for approx. 15 min. until the cheese melts a little.



Purée & salad

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] butter* to the potatoes and carrots in the pot and mash everything with a potato masher until you have a purée.
Season with salt* and pepper*, mix in half of the parsley, and keep warm.
In a large bowl, mix salad mix and toasted sunflower seeds with the buttermilk and lemon dressing.



Serve

Serve orange chicory, purple carrot and potato mash, and salad on plates.
Drizzle chicory with balsamic cream, sprinkle purée with the rest of the parsley, and enjoy everything together.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

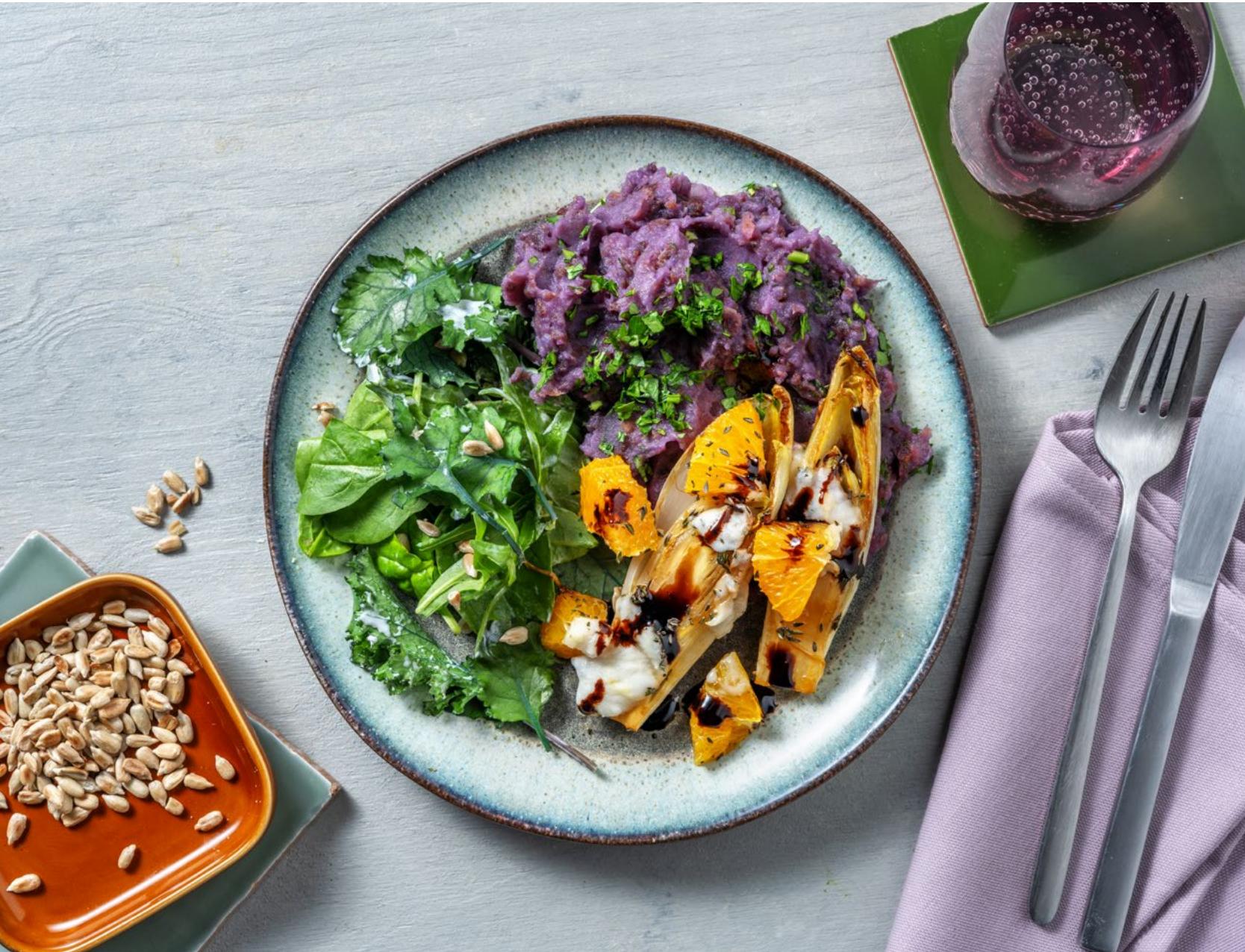
Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Orange et endive avec un crumble de fromage de chèvre

Au moins -20 % de calories par rapport aux autres recettes

-20 % de calories Végétarien 40 - 50 minutes - 2.582 kj/617 kcal • Cuisiner au 2e jour



	Endive		Orange
	Crumble de fromage de chèvre frais		Persil
	Graines de tournesol		Pommes de terre
	Carottes violettes		Mélange de salades
	Crème de vinaigre balsamique		Vinaigrette au babeurre et au citron



Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, beurre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 salader, 1 presse-purée et 1 moule à gratin.

Ingédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Endive	2 x 120 g	4 x 120 g
Orange	1 x 200 g	2 x 200 g
Crumble de fromage de chèvre frais au miel 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Graines de tournesol	1 x 20 g**	1 x 20 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Carottes violettes	2 x 100 g	4 x 100 g
Salade mélangée	1 x 75 g	1 x 150 g
Vinaigrette au babeurre et au citron	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 g	2 x 12 g
Huile*, beurre*, sucre*		Détails dans le texte selon les goûts
Sel*, poivre*		

*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. 1000 g)
Valeur calorique	274 kJ/65 kcal	2.582 kJ/617 kcal
Lipides	4.86 g	45.87 g
- dont acides gras saturés	2.08 g	19.67 g
Glucides	5.33 g	50.30 g
- dont sucre	3.33 g	31.40 g
Protéines	2.07 g	19.54 g
Sel	0.637 g	6.007 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 : 1) céréales contenant du gluten 2) œufs ou produits à base d'œufs 4) moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose) 11) dioxyde de soufre ou sulfites.

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



Pour la purée

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés d'3 cm.

Éplucher les carottes et couper en tranches de 1 cm.

Remplir une grande casserole de 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, saler* et porter à ébullition.

Ajouter les carottes et les pommes de terre et faire cuire à couvert 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Une fois la cuisson terminée, égoutter à l'aide du couvercle et laisser dans la casserole.

Continuer pendant ce temps la recette.



Peler l'orange

Couper l'endive en deux dans le sens de la longueur.

Presser 0.5 [1] orange.

Peler le reste de l'orange de sorte qu'il ne reste pas de blanc.

Couper la chair en morceaux, en enlevant les graines.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.



Faire griller l'endive

Griller les graines de tournesol dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 1 à 3 min. jusqu'à ce qu'elles se colorent.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter 0.5 cc [1 cc] de sucre* et placer les moitiés d'endive avec les côtés coupés vers le bas et faire dorer 1 à 2 minutes.

Déglaçer avec le jus d'orange et laisser mijoter 1 à 2 min.



Gratiner l'endive

Placer l'endive dans un moule à gratin, parsemer de morceaux d'orange, de fromage frais de chèvre et faire cuire au four environ 15 min. jusqu'à ce que le fromage fonde un peu.



Purée et salade

Ajouter 2 cs [4 cs] de beurre* dans les pommes de terre et les carottes dans la casserole et écraser le tout avec un presse-purée pour obtenir une purée.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*, incorporer la moitié du persil et garder au chaud.

Dans un saladier, mélanger le mélange de salades et les graines de tournesol grillées à la vinaigrette au babeurre et au citron.



Dresser

Disposer le mélange endive et orange, la purée de carottes violettes et de pommes de terre et la salade sur des assiettes.

Arroser l'endive de crème de vinaigre balsamique, parsemer la purée du reste de persil 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/

