

Panierte Austernpilze mit Rotkohl-Rüebli-Slaw dazu Sesam-Kartoffeln und Limettenjoghurt

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 2.865 kj/685 kcal • Tag 2 kochen

6



Austernpilze



Mehl



Maisstärke



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Joghurt



Ofenkartoffeln



Rotkohl, geraspelt



Limette



Sesam



Frühlingszwiebel



Rüebli



Mayonnaise



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 3 grosse Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Küchenpapier, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Austernpilze	1 x 150 g	2 x 150 g
Mehl 1)	2 x 50 g	1 x 50 g 2 x 75 g
Maisstärke	1 x 4 g	1 x 8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Joghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Rotkohl, geraspelt	1 x 200 g	2 x 200 g
Limettet	1 x 75 g**	1 x 75 g
Sesam 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml

Wasser*, Öl*, 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	454 kJ/109 kcal	2.865 kJ/685 kcal
Fett	5.14 g	32.45 g
- davon ges. Fettsäuren	0.68 g	4.28 g
Kohlenhydrate	12.60 g	79.50 g
- davon Zucker	2.15 g	13.59 g
Eiweiss	2.64 g	16.63 g
Salz	0.174 g	1.095 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 2) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) 8) Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse.

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



Kartoffeln backen

Kartoffeln in fingerdicke Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit **Sesam**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Für 20 – 25 Min. im Ofen backen.

Rotkohl in eine grosse Schüssel geben, mit heissem **Wasser*** bedecken und ca. 2 Min. ziehen lassen.

Danach durch ein Sieb abgiessen, kalt abspülen und zurück in die grosse Schüssel geben.



Austernpilze panieren

Austernpilze erst in den Teig geben und gut vermengen, sodass die **Austernpilze** gut bedeckt sind.

Anschliessend die **Austernpilze** mit **Mehl-Mischung** panieren.

Tipp: Du kannst die **Austernpilze** zu der **Mehl-Mischung** in die grosse Schüssel geben, dabei den **überschüssigen Teig** zurücklassen.

Die **Pilze** vorsichtig in dem **Mehl** schwenken, bis sie alle rundum bedeckt sind.

In einer grossen Bratpfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen.



Rotkohl-Rüebli-Slaw zubereiten

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

Limette heiss abwaschen und Schale fein abraffeln.

Limette vierteln.

Rüebli schälen und zu dem **Rotkohl** in die grosse Schüssel raffeln.

Weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Soft** aus 2 [4] **Limettenspalten** und 1 Prise **Zucker*** hinzufügen und gut vermengen.

Slaw mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pilze anbraten

Austernpilze hinzufügen und 2 – 3 Min. rundherum anbraten, bis sie goldbraun sind, dabei immer wieder mit einem Löffel heissem **Öl*** übergiessen.

Tipp: die **Pilze** sollten sich in der Bratpfanne nicht überlagern, sondern etwas Abstand voneinander haben, deshalb lieber portionsweise anbraten.

Tipp: Keine Angst vor der grossen Menge Öl, die **Pilze** saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.

Austernpilze nach dem Braten auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen.



Panade vorbereiten

In einer grossen Schüssel **Mehl**, **Stärke**, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“ und „Hello Buon Appetito“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer zweiten grossen Schüssel 75 ml [150 ml] **Wasser*** und 1 EL [2 EL] **Joghurt** verquirlen.

Die Hälfte der **Mehl-Mischung** zu der **Wasser-Mischung** geben und zu einem flüssigen Teig verquirlen.



Anrichten

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** und restlichen **Joghurt** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Sesam-Kartoffelspalten** und **Rotkohl-Slaw** auf Tellern verteilen. **Rotkohl-Slaw** mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren. **Austernpilze** daneben anrichten und zusammen mit dem **Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?














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



Breaded oyster mushrooms with red cabbage and carrot slaw served with sesame potatoes and lime yoghurt

Vegetarian 35-45 minutes • 2.865 kj/685 kcal • Cook on day 2



-  Oyster mushrooms
-  Flour
-  Corn starch
-  "Hello Buon Appetito" spice mix
-  "Hello Paprika" spice mix
-  Yoghurt
-  Baked potatoes
-  Red cabbage
-  Lime
-  Sesame seeds
-  Spring onions
-  Carrots
-  Mayonnaise



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

Good to have at hand
Water*, oil*, sugar*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

Heat up plenty of water in the kettle.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 3 large bowls, 1 small bowl, kitchen roll, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Oyster mushrooms	1 x	150 g	2 x	150 g
Flour 1)	2 x	50 g	1 x	50 g
Corn starch	2 x	75 g	2 x	75 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	4 g	1 x	8 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Yoghurt 5)	1 x	4 g	2 x	4 g
Baked potatoes	1 x	100 g	1 x	200 g
Red cabbage	2 x	175 g	4 x	175 g
Lime	1 x	200 g	2 x	200 g
Sesame seeds 8)	1 x	75 g **	1 x	75 g
Spring onions	1 x	10 g	1 x	20 g
Carrots	1 x	35 g	2 x	35 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x	100 g	2 x	100 g
Water*, oil*, sugar*	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Salt*, pepper*	Amounts specified in text			
	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	454 kJ/109 kcal	2.865 kJ/685 kcal
Fat	5.14 g	32.45 g
- incl. saturated fats	0.68 g	4.28 g
Carbohydrate	12.60 g	79.50 g
- incl. sugar	2.15 g	13.59 g
Protein	2.64 g	16.63 g
Salt	0.174 g	1.095 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)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **8)** Sesame seeds or products thereof.

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



Bake potatoes

Cut potatoes into finger-thick wedges, put them on a baking tray lined with baking paper, and mix with sesame seeds, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Bake for 20-25 min. in the oven.

Put the red cabbage into a large bowl, cover with hot water* and leave to stand for approx. 2 min.

Then drain through a sieve, rinse in cold water, and return to the large bowl.



Bread oyster mushrooms

First put the oyster mushrooms into the batter and mix well until the oyster mushrooms are well coated.

Then bread the oyster mushrooms with the flour mixture.

Tip: You can add the oyster mushrooms to the flour mixture in the large bowl, leaving the excess batter behind.

Gently toss the mushrooms in the flour until they are all coated all around.

Heat approx. 100 ml oil* in a large frying pan on medium to high heat.



Prepare red cabbage and carrot slaw

Cut the white and green parts of the spring onion into thin rings and keep them separate.

Wash lime in hot water and finely grate zest.

Cut the lime into quarters.

Peel carrots and grate into the large bowl with the red cabbage.

Add white part of spring onion, juice from 2 [4] lime wedges and 1 pinch of sugar* and mix well.

Season slaw with salt* and pepper*.



Sauté mushrooms

Add the oyster mushrooms and fry for 2-3 min. all around until golden brown, basting them with a spoonful of hot oil* every so often.

Tip: The mushrooms should not overlap in the frying pan but should be kept a little apart, so it is better to fry them in portions.

Tip: Don't worry about the large amount of oil, because the mushrooms won't absorb all of it if you heat the oil up well beforehand.

After frying them, let the oyster mushrooms drip dry briefly on kitchen roll.

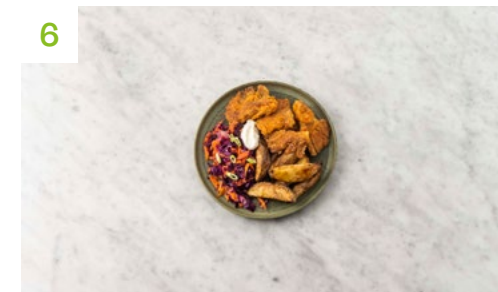


Prepare breadcrumbs

In a large bowl, mix flour, starch, "HelloPaprika" and "Hello Buon Appetito" spice mix, salt* and pepper*.

In a second large bowl, whisk together 75 ml [150 ml] water* and 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt.

Add half of the flour mixture to the water mixture and whisk into a liquid batter.



Serve

In a small bowl, stir together mayonnaise, 1 tsp. [2 tsp.] lime zest and rest of the yoghurt to make a dip. Season with salt* and pepper*. Apportion sesame potato wedges and red cabbage slaw onto plates. Garnish red cabbage slaw with green part of spring onion. Serve oyster mushrooms next to it and enjoy with the dip.

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!



Pleurotes panés avec une salade de chou rouge et de carottes servies avec des pommes de terre au sésame et du yogourt au citron vert

6

Végétarien 35 - 45 minutes - 2.865 kj/685 kcal • Cuisiner au 2e jour



Pleurotes



Farine



Fécule de maïs



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Mélange d'épices
« Hello paprika »



Yoghourt



Pommes de terre



Chou rouge



Citron vert



Sésame



Oignon de printemps



Carottes



Mayonnaise



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, sucre*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 3 saladiers, 1 bol, de l'essuie-tout, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pleurotes	1 x 150 g	2 x 150 g
Farine 1	2 x 50 g	1 x 50 g 2 x 75 g
Fécule de maïs	1 x 4 g	1 x 8 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt 5	1 x 100 g	1 x 200 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Chou rouge	1 x 200 g	2 x 200 g
Citron vert	1 x 75 g **	1 x 75 g
Sésame 8	1 x 10 g	1 x 20 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml

Eau*, huile*, *sucre* 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	454 kJ/109 kcal	2.865 kJ/685 kcal
Lipides	5.14 g	32.45 g
- dont acides gras saturés	0.68 g	4.28 g
Glucides	12.60 g	79.50 g
- dont sucre	2.15 g	13.59 g
Protéines	2.64 g	16.63 g
Sel	0.174 g	1.095 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** oeufs ou produits à base d'oeufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **8)** graines de sésame ou produits à base de graines de sésame

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



1 Cuire les pommes de terre

Couper les pommes de terre en quartiers de l'épaisseur d'un doigt, placer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et mélanger avec les graines de sésame, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Cuire au four 20 à 25 min.

Mettre le chou rouge dans un saladier, recouvrir d'eau bouillante et laisser reposer environ 2 minutes.

Puis, égoutter dans une passoire, rincer à l'eau froide et remettre dans le saladier.



4 Paner les pleurotes

Ajouter d'abord les pleurotes à la pâte et mélanger pour que les pleurotes soient bien enrobés.

Enduire ensuite les pleurotes du mélange de farine.

Astuce : vous pouvez ajouter les pleurotes au mélange de farine dans le saladier et laisser l'excédent de pâte.

Mélanger délicatement les champignons dans la farine jusqu'à ce qu'ils soient complètement recouverts.

Dans une grande poêle, faire chauffer environ 100 ml d'huile* à feu moyen à vif.



2 Préparer la salade de chou rouge et de carottes.

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

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement le zeste.

Couper le citron vert en quatre.

Éplucher les carottes et râper dans le saladier avec le chou rouge.

Ajouter la partie blanche de l'oignon de printemps, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert et une pincée de sucre* et bien mélanger.

Saler* et poivrer*.



5 Faire revenir les champignons

Ajouter les pleurotes et faire revenir 2 à 3 minutes sur toutes les faces jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en les arrosant de temps en temps avec une cuillère d'huile chaude*.

Astuce : les champignons ne doivent pas se chevaucher dans la poêle, mais être légèrement espacés ; il est donc préférable de les faire dorer par portions.

Astuce : même si beaucoup d'huile est utilisée, les champignons n'absorbent pas tout si l'huile est bien préchauffée.

Après la friture, égoutter brièvement les pleurotes sur de l'essuie-tout.



3 Préparer la panure

Dans un saladier, mélanger la farine, la fécule, les mélanges d'épices « Hello paprika » et « Hello Buon Appetito », du sel* et du poivre*.

Dans un deuxième saladier, fouetter 75 ml [150 ml] d'eau* et 1 cs [2 cs] de yogourt.

Ajouter la moitié du mélange de farine au mélange d'eau et fouetter pour obtenir une pâte liquide.



6 Dresser

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert et le reste du yogourt pour faire un dip. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Disposer les quartiers de pommes de terre au sésame et la salade de chou rouge dans des assiettes. Garnir la salade de chou rouge avec les rondelles vertes d'oignon de printemps. Disposer les pleurotes à côté et déguster avec le dip.

Bon annéit ! Vous aimez HelloFresh ?

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

