

Panierte Austernpilze mit Sesam-Kartoffeln dazu frischer Salat und Limettenjoghurt

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 2.791 kj/667 kcal • Tag 3 kochen

12



Austernpilze



Mehl



Maizena



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Joghurt



Ofenkartoffeln



Limette, gewachst



Sesam



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



Cherry-Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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 15	2 x 50 g	1 x 50 g 2 x 75 g
Maizena	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 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Sesam 3	1 x 10 g	1 x 20 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Wasser*, Öl*	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	456 kJ/109 kcal	2791 kJ/667 kcal
Fett	5.16 g	31.63 g
- davon ges. Fettsäuren	0.67 g	4.12 g
Kohlenhydrate	12.60 g	77.17 g
- davon Zucker	1.85 g	11.36 g
Eiweiss	2.62 g	16.07 g
Salz	0.220 g	1.348 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 : 3 Sesamsamen **7** Milch (einschliesslich Laktose) **8** Eier **9** Senf **15** Weizen.

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



Kartoffeln backen

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

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.



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.



Salat zubereiten

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

Limette vierteln.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** quer in Streifen schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren, zusammen mit dem **Salat** in eine grosse Schüssel geben und kurz vor dem Anrichten das **Buttermilch-Zitronen-Dressing** unter den **Salat** heben und alles gut vermengen.



Pilze anbraten

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

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

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“, „Hello Buon Appetito“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

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

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



Anrichten

In einer kleinen Schüssel 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** und restlichen **Joghurt** zu einem Dip verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Sesam-Kartoffelspalten** und **Salat** auf dem Teller verteilen. **Austernpilze** daneben anrichten, mit etwas **Limettensaft** beträufeln und zusammen mit dem **Dip** geniessen. Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

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 sesame potatoes served with fresh salad and lime yoghurt

Vegetarian 35-45 minutes • 2.791 kj/667 kcal • Cook on day 2



Oyster Mushrooms



Flour



Corn starch



"Hello Buon Appetito" spice mix



"Hello Paprika" spice mix



Yoghurt



Baked Potatoes



Lime, waxed



Sesame



Buttermilk-and-lemon dressing



Lettuce heart (romaine)



Cherry tomatoes



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

Good to have at hand

Water*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 3 large bowls, 1 small bowl, 1 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 15)	2 x	50 g	1 x	50 g
			2 x	75 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x	2 g	1 x	4 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
Yoghurt 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Lime, waxed	1 x	75 g **	1 x	75 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Buttermilk and lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Water*, oil*	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	456 kJ/109 kcal	2.791 kJ/667 kcal
Fat	5.16 g	31.63 g
- incl. saturated fats	0.67 g	4.12 g
Carbohydrate	12.60 g	77.17 g
- incl. sugar	1.85 g	11.36 g
Protein	2.62 g	16.07 g
Salt	0.220 g	1.348 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: 3) Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat.

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



1 Roast the potatoes

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

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.



2 Prepare the salad

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

Cut the lime into quarters.

Cut lettuce heart in half, remove stalk, and cut lettuce halves crossways into strips.

Cut cherry tomatoes in half, place in a large bowl with lettuce and just before serving, add buttermilk-and-lemon dressing and mix well.



3 Prepare breadcrumbs

In a large bowl, mix flour, starch, "Hello Paprika" and "Hello Buon Appetito" spice mixes, 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.



4 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.



5 Sauté mushrooms

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

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.

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.



6 Serve

In a small bowl, stir together 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 lettuce on plates. Apportion oyster mushrooms next to them, drizzle with a little lime juice and enjoy together with the dip. Serve with the rest of the lime wedges.

Bon appetit!

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 pommes de terre au sésame, salade fraîche et yogourt au citron vert

Végétarien 35 - 45 minutes - 2.791 kj/667 kcal • Cuisiner au 2e jour

12



Pleurotes



Farine



Maïzena



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Yogourt



Pommes de terre au four



Citron vert, ciré



Sésame



Vinaigrette au
babeurre et au citron



Salade (romaine)



Tomates cerises



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

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

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 3 grands saladiers, 1 petit saladier, 1 rouleau d'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 15)	2 x 50 g	1 x 50 g 2 x 75 g
Maïzena	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 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Citron vert ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Eau*, huile*	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	456 kJ/109 kcal	2.791 kJ/667 kcal
Lipides	5.16 g	31.63 g
- dont acides gras saturés	0.67 g	4.12 g
Glucides	12.60 g	77.17 g
- dont sucre	1.85 g	11.36 g
Protéines	2.62 g	16.07 g
Sel	0.220 g	1.348 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 : **3)** graines de sésame **7)** lait (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **15)** blé.

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



Cuire les pommes de terre

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

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.



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.



Préparer la salade

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

Couper le citron vert en quatre.

Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lanières.

Couper les tomates cerises en deux, les mettre dans un grand saladier avec la salade et, juste avant de servir, incorporer la vinaigrette au babeurre et au citron à la salade et bien mélanger le tout juste avant de servir.



Faire revenir les champignons

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

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*.

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.



Préparer la panure

Dans un grand saladier, mélanger la farine, la féculle, 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.



Dresser

Dans un petit saladier, mélanger 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*. Répartir les tranches de pommes de terre au sésame et la salade sur l'assiette. Disposer les pleurotes à côté, les arroser d'un peu de jus de citron vert et les déguster avec le dip. Disposer les quartiers de citron vert restants sur le côté.

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/

