

Peperoni-Champignon-Galette

mit Rüebli-Nüsslisalat in Buttermilch-Zitronen-Dressing

Family Vegetarisch 10 – 20 Minuten • 3.471 kj/829 kcal • Tag 3 kochen



braune Champignons



rote Spitzpeperoni



Frühlingszwiebel



frischer Blätterteig



Crème fraîche Light



Käse-Mix



Nüsslisalat



Rüebli



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Kürbiskerne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
braune Champignons	0.8 x 150 g**	1 x 200 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
frischer Blätterteig 1) 5)	1 x 275 g	2 x 275 g
Crème fraîche Light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 2) 4) 5)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3)	0.5 x 5 g**	1 x 5 g
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	722 kJ/172 kcal	3.471 kJ/829 kcal
Fett	10.58 g	50.90 g
– davon ges. Fettsäuren	4.87 g	23.43 g
Kohlenhydrate	13.37 g	64.32 g
– davon Zucker	2.67 g	12.85 g
Eiweiss	4.70 g	22.59 g
Salz	0.537 g	2.582 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 **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



1 Gemüse schneiden

Lass den **Blätterteig** bis zur Verarbeitung in Schritt 2 im Kühlschrank.

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in 1 cm breite Ringe schneiden.

Champignons in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

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



2 Teig vorbereiten

Blätterteig mit dem Backpapier auf ein Backblech legen.

Die Hälfte der **Crème fraîche** in einer kleinen Schüssel mit der Hälfte [der gesamten] **Gewürzmischung „Hello Muskat“** verrühren.

Teig gleichmässig mit der gewürzten **Crème fraîche** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. Äusseren Rand nach innen klappen, sodass ein ca. 2 cm breiter Rand entsteht.



3 Galette backen

Champignons, Peperonringe, weisse Frühlingszwiebelringe und **Kürbiskerne** auf dem Teig verteilen. **Käse-Mix** darüber streuen.

Galette für 15 – 20 Min. im Ofen backen, bis der Teig goldbraun ist.



4 Für den Dip

In der kleinen Schüssel aus Schritt 2 die restliche **Crème fraîche** mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Salat zubereiten

In der Zwischenzeit **Rüebli** schälen und grob in eine grosse Schüssel raspeln. **Nüsslisalat** und **Dressing** dazugeben und alles mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Galette in Stücke teilen und mit dem **Rüebli-Nüsslisalat-Mix** und **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!



Peperoni and mushroom galette

with carrot and lamb's lettuce in buttermilk and lemon dressing

Family Vegetarian 10 – 20 minutes • 3.471 kj/829 kcal • Cook on day 3



Brown mushrooms



Red pointed pepper



Spring onion



Fresh puff pastry



Crème fraîche light



Cheese mix



Lamb's lettuce



Carrots



Buttermilk and
lemon dressing



Pumpkin seeds



"Hello Nutmeg"
spice mix



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*

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 baking tray, 1 large bowl, 1 small bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Brown mushrooms	0.8 x 150 g**	1 x 200 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Fresh puff pastry 1) 5)	1 x 275 g	2 x 275 g
Crème fraîche light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Lamb's lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Buttermilk and lemon dressing 2) 4) 5)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Pumpkin seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
"Hello Nutmeg" spice mix 3)	0.5 x 5 g**	1 x 5 g
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	722 kJ/172 kcal	3.471 kJ/829 kcal
Fat	10.58 g	50.90 g
- incl. saturated fats	4.87 g	23.43 g
Carbohydrate	13.37 g	64.32 g
- incl. sugar	2.67 g	12.85 g
Protein	4.70 g	22.59 g
Salt	0.537 g	2.582 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 **2)** Eggs or egg products **3)** Celery or celery products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



1 Chop vegetables

Leave the **puff pastry** in the fridge until ready to use in step 2.

Halve the **pointed pepper**, remove the seeds, and slice into rings 1 cm wide.

Cut **mushrooms** into slices 0.5 cm thick.

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



4 For the dip

In the small bowl from step 2, mix remaining **crème fraîche** with green **spring onion** rings. Season with **salt*** and **pepper***.



2 Prepare dough

Put the **puff pastry** with the baking paper on a baking tray.

Mix half of the **crème fraîche** in a small bowl with half [all] of the "**Hello Nutmeg**" **spice mix**.

Brush **pastry** evenly with **spicy crème fraîche light**, leaving an edge of approx. 1 cm free. Fold the outer edge inwards to create a 2 cm wide edge.



5 Prepare salad

Meanwhile, peel the **carrots** and coarsely grate them into a large bowl. Add lamb's **lettuce** and **dressing** and mix everything together. Season with **salt*** and **pepper***.



3 Bake the galette

Spread **mushrooms**, **pepper rings**, white **spring onion** rings and pumpkin seeds on the dough. Sprinkle **cheese mix** on top.

Bake **galette** in the oven for 15-25 min. until the **pastry** is golden brown.



6 Serve

Divide **galette** into pieces and enjoy with the **carrot** and **lamb's lettuce mix** and **dip**.

Bon appetit!

Du liebst HelloFresh?

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



Galette de poivrons et de champignons avec salade de carottes et de mâche dans une vinaigrette au babeurre et au citron

Famille Végétarien 10 - 20 minutes - 3.471 kj/829 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Champignons bruns



Poivron long rouge



Oignon de printemps



Pâte feuilletée fraîche



Crème fraîche allégée



Mélange de fromages



Salade de mâche



Carottes



Vinaigrette
babeurre-citron



Graines de citrouille



Mélange d'épices
« Hello Muscat »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*

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 plaque de four, 1 saladier, 1 bol et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Champignons bruns	0.8 x 150 g **	1 x 200 g
Poivrons longs rouges	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Pâte feuilletée fraîche	1 x 275 g	2 x 275 g
Crème fraîche allégée	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange de fromages	1 x 50 g	1 x 100 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce au babeurre et au citron 2) 4) 5)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Muscat » 3)	0.5 x 5 g **	1 x 5 g
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1 000 g)
Valeur calorique	722 kJ/172 kcal	3 471 kJ/829 kcal
Lipides	10.58 g	50.90 g
- dont acides gras saturés	4.87 g	23.43 g
Glucides	13.37 g	64.32 g
- dont sucre	2.67 g	12.85 g
Protéines	4.70 g	22.59 g
Sel	0.537 g	2.582 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 3) céleri ou produits à base de céleri 4) moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose).

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



1 Couper les légumes

Laisser la **pâte feuilletée** au réfrigérateur jusqu'à son utilisation à l'étape 2.

Couper en deux le **poivron long**, retirer les graines et couper en rondelles de 1 cm de large.

Couper les **champignons** en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



4 Pour le dip

Dans le petit bol de l'étape 2, mélanger le reste de la **crème fraîche** avec les rondelles vertes d'**oignon de printemps**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



2 Préparer la pâte

Dérouler la **pâte feuilletée** avec le papier sulfurisé sur la plaque de four.

Dans un bol, mélanger la moitié de la **crème fraîche** avec la moitié [**l'ensemble**] du **mélange d'épices « Hello Muscat »**.

Recouvrir uniformément la **pâte** de **crème fraîche** épiciée en laissant une bordure d'env. 1 cm. Replier le bord extérieur vers l'intérieur pour former une bordure d'env. 2 cm de large.



5 Préparer la salade

Pendant ce temps, éplucher les **carottes** et les râper grossièrement dans un saladier. Ajouter la **mâche** et la **vinaigrette** et mélanger le tout. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



3 Enfournier la galette

Répartir les **champignons**, les **rondelles de poivron**, les rondelles blanches d'**oignon de printemps** et les **graines de citrouille** sur la **pâte**. Saupoudrer le mélange de fromages dessus.

Enfournier la **galette** 15 à 25 min. jusqu'à ce que la pâte soit dorée.



6 Dresser

Couper la **galette** en morceaux et déguster avec le **mélange de carottes et de mâche** et le **dip**.

Bon appétit !

Du liebst HelloFresh?

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

