

# Pizza Pancakes mit Rüeblipommes

dazu Kräuterquark

Family Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 3217 kj/769 kcal • Tag 3 kochen

7



Mehl



Milch



Backpulver



Petersilie



Tomaten Sugo



Käse-Mix



Rüebli



Gelbe Rüebli



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Magerquark



Worcester Sauce



Mais



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, 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 mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Mehl <b>1)</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Milch <b>5)</b>	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Backpulver	1 x 6 g	2 x 6 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomaten Sugo <b>11)</b>	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Käse-Mix <b>5)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Gelbe Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Magerquark <b>5)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Worcester Sauce	0.5 x 8 ml**	1 x 8 ml
Mais	1 x 160 g	2 x 160 g
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	472 kJ/113 kcal	3.217 kJ/769 kcal
Fett	4.40 g	30.03 g
- davon ges. Fettsäuren	0.96 g	6.53 g
Kohlenhydrate	13.74 g	93.74 g
- davon Zucker	4.09 g	27.91 g
Eiweiss	4.19 g	28.57 g
Salz	0.611 g	4.166 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 **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 die Rüebli

**Rüebli** schälen, quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

**Rüebli** auf der hinteren Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen, mit „**Hello Patatas**“, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie weich sind.

**Tipp:** Verwende 2 Bleche für 3 und 4 Personen.



## Für die Pancakes

**Mehl**, Backpulver, **Milch** und 1 Prise **Salz\*** in einer grossen Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.

**Mais** in einem Sieb abtropfen lassen.



## Pancakes backen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und aus dem Teig nacheinander 6 [12] **Pancakes** backen.

Dafür den Teig mit einem Löffel in die Bratpfanne geben und mit dem Löffel etwas auseinander streichen.

Die **Pancakes** auf jeder Seite ca. 2 Min. bei mittelhoher Hitze braten.

Zwischendurch erneut **Öl\*** in die Bratpfanne geben.



## Pancake-Pizzas fertigstellen

**Pancakes** auf das Backblech mit den **Rüebli** geben, **Sugo** und **Maiskörner** darauf verteilen, mit restlicher **Petersilie** und **Käse-Mix** bestreuen und im Ofen 4 – 6 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



## Für den Quark

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Quark** mit drei Vierteln der **Petersilie** und, nach Geschmack, etwas **Worcester Sauce** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Pancakes** und **Rüebli** auf Teller verteilen und mit dem **Kräuterquark** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Pizza pancakes with carrot fries with herb quark

Family Vegetarian 35-45 minutes • 3.217 kj/769 kcal • Cook on day 3



Flour



Milk



Baking powder



Parsley



Tomato sauce



Cheese mix



Carrots



Yellow carrots



Spice mix "Hello Patatas"



Low-fat quark



Worcester sauce



sweetcorn



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

Good to have at hand

Oil\*, 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 with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Flour <b>1)</b>	2 x	75 g	4 x	75 g
Milk <b>5)</b>	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Baking powder	1 x	6 g	2 x	6 g
Parsley	1 x	10 g **	1 x	10 g
Tomato sauce <b>11)</b>	0.5 x	200 g **	1 x	200 g
Cheese mix <b>5)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Carrots	3 x	100 g	6 x	100 g
Yellow carrot	2 x	100 g	4 x	100 g
Spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Low-fat quark <b>5)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Worcester sauce	0.5 x	8 ml **	1 x	8 ml
Sweetcorn	1 x	160 g	2 x	160 g
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

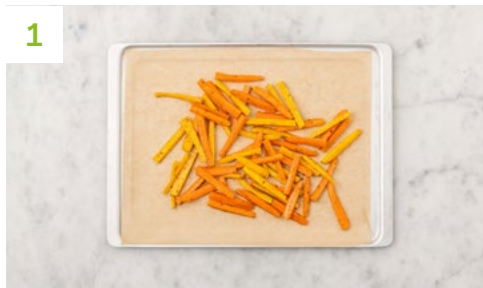
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	472 kJ/113 kcal	3.217 kJ/769 kcal
Fat	4.40 g	30.03 g
- incl. saturated fats	0.96 g	6.53 g
Carbohydrate	13.74 g	93.74 g
- incl. sugar	4.09 g	27.91 g
Protein	4.19 g	28.57 g
Salt	0.611 g	4.166 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  
**5)** Milk or milk products (including lactose) **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



### For the carrots

Peel the carrots, in half crosswise and then cut into 1 cm thick sticks.

Spread carrots on the back half of a baking sheet lined with baking paper, mix with "Hello Patatas", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\* and bake in the oven for 25 - 30 minutes until tender.

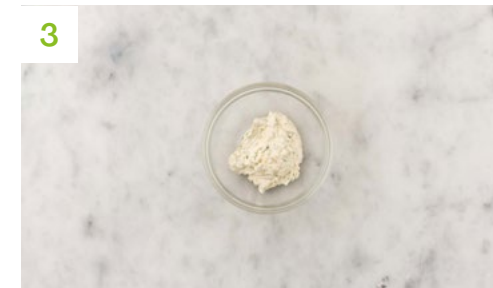
*Tip: Use 2 trays for 3 and 4 people.*



### For the pancakes

Mix flour, baking powder, milk and 1 pinch of salt\* in a large bowl until smooth.

Then drain sweetcorn in a sieve.



### For the quark

Pick the leaves from the parsley and chop finely. In a small bowl, mix quark with three-quarters of the parsley and, to taste, a little Worcester sauce. Season with salt\* and pepper\*.



### Fry the pancakes

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and fry 6 [12] pancakes, one at a time, using the batter.

To do this, spoon the batter into the frying pan and spread it a bit with the spoon.

Fry the pancakes on each side for approx. 2 min. over medium-high heat.

Add oil\* to the frying pan between batches.



### Finish the pancake pizzas

Place pancakes on baking sheet with carrots, top with tomato sauce and sweetcorn, sprinkle with remaining parsley and cheese mix, and bake in oven 4 - 6 min. until cheese is melted.



### Serve

Divide pancakes and carrot fries between plates and enjoy with the herb quark.

## 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Pizza Pancakes, frites de carottes avec du séré aux herbes

Famille Végétarien 35 - 45 minutes • 3.217 kj/769 kcal • Cuisiner au 3e jour



Farine



Lait



Poudre à lever



Persil



Sugo de tomates



Mélange de fromages



Carottes



Carottes jaunes



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Séré maigre



Sauce Worcester



Maïs



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Huile\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol, 1 passoire et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Farine <b>1)</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Lait <b>5)</b>	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Levure chimique	1 x 6 g	2 x 6 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sugo de tomates <b>11)</b>	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Mélange de fromages <b>5)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Carottes jaunes	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Séré maigre <b>5)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce Worcester	0.5 x 8 ml**	1 x 8 ml
Maïs	1 x 160 g	2 x 160 g
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	472 kJ/113 kcal	3.217 kJ/769 kcal
Lipides	4.40 g	30.03 g
- dont acides gras saturés	0.96 g	6.53 g
Glucides	13.74 g	93.74 g
- dont sucre	4.09 g	27.91 g
Protéines	4.19 g	28.57 g
Sel	0.611 g	4.166 g

Notes 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 **5)** lait ou produits laitiers (y compris 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 les carottes

Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de la largeur, puis en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur.

Répartir les carottes sur la moitié arrière d'une plaque de four recouverte de papier de cuisson, les mélanger avec « Hello Patatas », 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\* et enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

*Astuce : Utiliser 2 plaques pour 3 et 4 personnes.*



### Cuire les pancakes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle et cuire 6 [12] pancakes l'un après l'autre.

Pour cela, verser la pâte dans la poêle à l'aide d'une cuillère et l'étaler un peu avec celle-ci.

Cuire les pancakes env. 2 min de chaque côté à feu moyen.

Remettre de l'huile\* dans la poêle entre-temps.



### Pour les crêpes

Mélanger la farine, la levure chimique, le lait et 1 pincée de sel\* dans un grand saladier pour obtenir une pâte lisse.

Égoutter ensuite le maïs dans une passoire.



### Terminer les pizzas-pancakes

Déposer les pancakes sur la plaque de cuisson avec les carottes, répartir le sugo et les grains de maïs, saupoudrer avec le reste du persil et le mélange de fromage et enfourner 4 à 6 min jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



### Pour le fromage blanc

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Dans un petit bol, mélanger le fromage blanc avec les trois quarts du persil et, selon vos goûts, un peu de sauce Worcester.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Servir les pancakes et les frites de carottes dans les assiettes et les déguster avec le séré aux herbes.

### 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

