

Salade de pommes de terre! mit Ziegenfrischkäse bunten Knusper-Gemüsewürfeln & Honig-Senf-Dressing

18

Vegetarisch unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.221 kj/531 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Schnittlauch



Salatherz



Tomaten



Eschalotte



Naturjoghurt



Honig-Senf-Dressing



Ziegenfrischkäse



bunte Gemüsewürfel



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

Gut, im Haus zu haben
Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1.000 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
Salatherz	1 x	170 g	2 x	170 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Naturjoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Honig-Senf-Dressing 4)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Ziegenfrischkäse 5)	4 x	25 g	8 x	25 g
bunte Gemüsewürfel	1 x	20 g	1 x	40 g
Gemüsebouillonpulver*	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	350 kJ/84 kcal	2.221 kJ/531 kcal
Fett	3.67 g	23.27 g
- davon ges. Fettsäuren	1.53 g	9.72 g
Kohlenhydrate	9.21 g	58.40 g
- davon Zucker	2.46 g	15.62 g
Eiweiss	3.00 g	19.04 g
Salz	0.189 g	1.196 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 : 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Kartoffeln kochen

Einen Topf mit 1.000 ml [2.000 ml] **Wasser*** füllen und aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen, halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Buschbohnen** quer halbieren. 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Kartoffelscheiben** und **Bohnen** hineingeben und ca. 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** und **Bohnen** gar sind.



Kartoffeln abgiessen

1 EL [2 EL] vom **Kochwasser** abnehmen und in die grosse Schüssel zum **Dressing** geben.

Kartoffeln und **Bohnen** nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen, kalt abspülen und unter das **Dressing** mischen.



Währenddessen

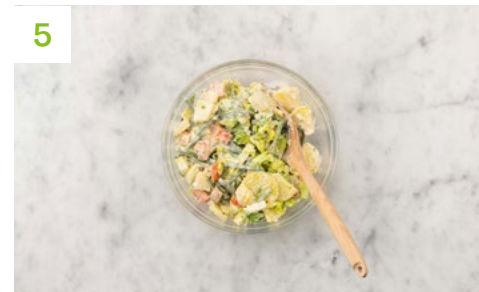
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Eschalotte halbieren, abziehen und fein würfeln.

Tipp: Wenn Du keine rohe Eschalotte magst, gib sie in eine kleine Schüssel mit etwas heissem Wasser für 5 Min., so wird sie milder.



Salat fertigstellen

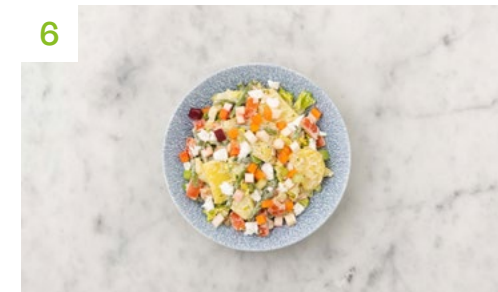
Tomatenwürfel, **Salatstreifen** und **gehackte Kräuter** zu den **Kartoffeln** und **Bohnen** in die grosse Schüssel geben und alles vorsichtig vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** kräftig abschmecken.



Für das Dressing

In einer grossen Schüssel **Joghurt** mit **Honig-Senf-Dressing** und **Eschalottenwürfeln** verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffelsalat auf Teller verteilen. **Ziegenfrischkäse-Taler** darauf legen, mit den bunten **Gemüsewürfeln** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Salade de pommes de terre! With goat's cream cheese colourful crispy vegetable cubes & honey mustard dressing

Vegetarian Under 650 calories 30-40 minutes • 2.221 kj/531 kcal • Cook on day 3



Mainly waxy potatoes



French beans



Chives



Lettuce heart



Tomato



Shallots



Natural yoghurt



Honey mustard dressing



Goat's cream cheese



Colourful vegetable cubes



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Mainly waxy potatoes	1 x 500 g	1 x 1.000 g
French beans	1 x 100 g	1 x 200 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomato	2 x 100 g	4 x 100 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
Plain yoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Honey and mustard dressing 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Goat's cream cheese 5)	4 x 25 g	8 x 25 g
Colourful vegetable cubes	1 x 20 g	1 x 40 g
Vegetable stock powder*	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. 1.000 g)
Calories	350 kJ/84 kcal	2.221 kJ/531 kcal
Fat	3.67 g	23.27 g
- incl. saturated fats	1.53 g	9.72 g
Carbohydrate	9.21 g	58.40 g
- incl. sugar	2.46 g	15.62 g
Protein	3.00 g	19.04 g
Salt	0.189 g	1.196 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: 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 Cook potatoes

Fill a pot with 1.000 ml [2.000 ml] water* and bring to the boil.

Peel potatoes, halve them and cut them into slices 1 cm wide.

Cut off the ends of the French beans and halve them crossways. Add 4 g [8 g] vegetable stock powder*, potato slices and beans and simmer for approx. 8-10 min. until the potatoes and beans are cooked.



4 Drain the potatoes

Keep 1 tbsp. [2 tbsp.] of the cooking water and add to the dressing in the large bowl.

When cooked, drain potatoes and beans in a sieve, rinse with cold water and mix into dressing.



2 In the meantime

Finely chop the chives.

Cut tomatoes in half, remove stalks and cut tomato halves into 2 cm cubes.

Cut lettuce heart in half, remove stalk, and cut lettuce halves into 1 cm wide strips.

Halve, peel and finely dice the shallot.

Tip: If you don't like raw shallot, put it in a small bowl with some hot water for 5 min., it will mellow it out.



5 Finish salad

Add diced tomatoes, strips of lettuce and chopped herbs to the potatoes and beans in the large bowl and gently mix everything together.

Season with plenty of salt* and pepper*.



3 For the dressing

Mix yoghurt with the honey and mustard dressing and diced shallot in a large bowl, season with salt* and pepper* to taste.



6 Serve

Divide potato salad between plates.

Place the goat's cream cheese on top, serve with the colourful vegetable cubes and enjoy.

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!



Salade de pommes de terre au fromage de chèvre frais cubes de légumes croquants colorés & sauce au miel et à la moutarde

Végétarien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.221 kj/531 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Pommes de terre à chair ferme



Haricots nains



Ciboulette



Cœur de salade



Tomate



Échalotes



Yogourt nature



Sauce miel-moutarde



Fromage de chèvre frais



Cubes de légumes colorés



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de légumes*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Ciboulette	1 x 10 g **	1 x 10 g
Cœur de laitue	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Sauce au miel et à la moutarde 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Fromage de chèvre frais 5)	4 x 25 g	8 x 25 g
Cubes de légumes colorés	1 x 20 g	1 x 40 g
Bouillon de légumes en poudre*	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	350 kJ/84 kcal	2.221 kJ/531 kcal
Lipides	3.67 g	23.27 g
- dont acides gras saturés	1.53 g	9.72 g
Glucides	9.21 g	58.40 g
- dont sucre	2.46 g	15.62 g
Protéines	3.00 g	19.04 g
Sel	0.189 g	1.196 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 : 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 Faire cuire les pommes de terre

Remplir une casserole de 1.000 ml [2.000 ml] d'eau* et porter à ébullition.

Éplucher les pommes de terre, puis couper en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Couper les extrémités des haricots verts et les couper transversalement en deux. Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, les tranches de pommes de terre et les haricots et laisser mijoter pendant env. 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.



2 Pendant ce temps

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés de 2 cm.

Couper la salade en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lanières d'1 cm.

Couper en deux, éplucher et déliter finement l'échalote.

Astuce : Si vous n'aimez pas l'échalote crue, mettez-la dans un bol avec un peu d'eau chaude pendant 5 minutes, elle sera ainsi plus douce.



3 Préparer la vinaigrette

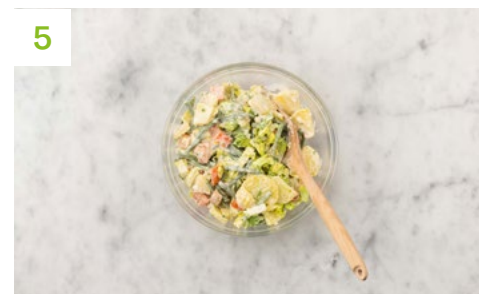
Dans un saladier, mélanger le yogourt avec la sauce au miel et à la moutarde et les dés d'échalote, saler* et poivrer*.



4 Égoutter les pommes de terre

Prélever 1 cs [2 cs] de l'eau de cuisson et la verser dans le saladier avec la sauce.

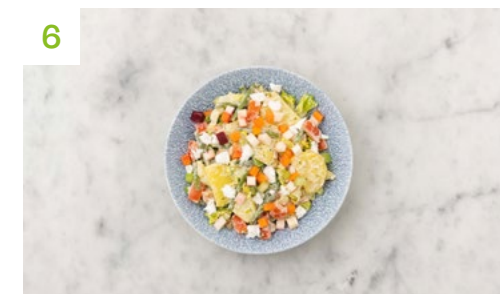
Après la cuisson, égoutter les pommes de terre et les haricots dans une passoire, les rincer à l'eau froide et les mélanger à la sauce.



5 Préparer la salade

Ajouter les dés de tomates, les lanières de salade et les herbes hachées aux pommes de terre et aux haricots dans le saladier et mélanger délicatement le tout.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir la salade de pommes de terre sur des assiettes.

Déposer dessus les morceaux de fromage de chèvre frais, garnir avec les dés de légumes colorés 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 !

