

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

Vegetarisch | Unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2.609 kj/624 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Radiesli



Salatherz (Romana)



Ziegenfrischkäse-Crumble-Honig



bunte Gemüsewürfel



Dill



Eschalotte



körniger Senf



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 kleine Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Radiesli	1 x 150 g	1 x 300 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Ziegenfrischkäse-Crumble-Honig 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
bunte Gemüsewürfel	1 x 20 g	1 x 40 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Eschalotte	2 x 50 g	4 x 50 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
körniger Senf 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	403 kJ/96 kcal	2.609 kJ/624 kcal
Fett	4.47 g	28.97 g
- davon ges. Fettsäuren	1.48 g	9.60 g
Kohlenhydrate	10.59 g	68.57 g
- davon Zucker	2.77 g	17.91 g
Eiweiss	2.92 g	18.88 g
Salz	0.195 g	1.262 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 : **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf.

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



Kartoffeln kochen

In einen grossen Topf 1.000 ml [2.000 ml] **Wasser*** füllen und aufkochen lassen.

Gewaschene Kartoffeln in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Tipp: Wenn Du keine Kartoffelschale magst, kannst Du die Kartoffeln auch schälen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Buschbohnen** quer halbieren. 8 g [16 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Kartoffelscheiben** und **Bohnen** in das kochende **Wasser** geben und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** und **Bohnen** gar sind.



Kartoffeln abgiessen

4 EL [8 EL] vom **Kochwasser** der **Kartoffeln** abnehmen und ebenfalls in die grosse Schüssel geben und gut vermengen.

Dressing mit einer Prise **Zucker*** und kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



Währenddessen

Stängel vom **Dill** entfernen und **Dill** fein hacken. Enden der **Radiesli** entfernen und vierteln.

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

Eschalotte halbieren, abziehen und fein hacken.



Für das Dressing

In einer kleinen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Eschalotten** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Aus der Bratpfanne nehmen und in eine grosse Schüssel geben.

Buttermilch-Zitronen-Dressing, körnigen **Senf**, gehackte **Kräuter**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Weissweinessig*** zu den **Eschalotten** in die grosse Schüssel geben.



Salat fertigstellen

Radieslin und **Salatstreifen** zu den **Kartoffeln** und **Bohnen** in die grosse Schüssel geben und alles vorsichtig vermengen.

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



Anrichten

Kartoffelsalat auf Teller verteilen und mit **Ziegenfrischkäse-Crumble** und **Gemüsewürfeln** toppen.

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 & buttermilk dressing

Vegetarian Under 650 calories 30-40 minutes • 2.609 kj/624 kcal • Cook on day 3



Mainly waxy potatoes



French beans



Radishes



Lettuce heart (romaine)



Goat's cream cheese with honey



Colourful diced



vegetables



Dill



Shallots



Wholegrain mustard Buttermilk and lemon dressing



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

Good to have at hand

Oil*, olive oil*, sugar*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot with lid, 1 small frying pan, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Mainly waxy potatoes	1 x 600 g	1 x 1.000 g
French beans	1 x 100 g	1 x 200 g
Radishes	1 x 150 g	1 x 300 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Crumbled goat's cream cheese with honey 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Colourful vegetable cubes	1 x 20 g	1 x 40 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Shallots	2 x 50 g	4 x 50 g
Buttermilk lemon dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Wholegrain mustard 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Oil*, olive oil*, sugar*, 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. 1000 g)
Calories	403 kJ/96 kcal	2.609 kJ/624 kcal
Fat	4.47 g	28.97 g
- incl. saturated fats	1.48 g	9.60 g
Carbohydrate	10.59 g	68.57 g
- incl. sugar	2.77 g	17.91 g
Protein	2.92 g	18.88 g
Salt	0.195 g	1.262 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: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard.

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



Cook the potatoes

Pour 1.000 ml [2.000 ml] water* into a large pot and bring to the boil.

Cut washed potatoes into slices approx. 0.5 cm thick.

Tip: If you don't like potato skins, just peel the potatoes.

Cut off the ends of the French beans and halve them crossways. Add 8 g [16 g] vegetable stock powder*, potato slices and beans to the boiling water and simmer for approx. 10 min. until the potatoes and beans are cooked.



Drain the potatoes

Collect 4 tbsp. [8 tbsp.] of the cooking water from the potatoes and also add this to the large bowl and mix well.

Season dressing with a pinch of sugar* and plenty of salt* and pepper*.

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



In the meantime

Remove stems from the dill and finely chop dill.

Remove ends of radishes, then cut them into quarters.

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

Halve, peel and finely chop the shallot.



Finish the salad

Add radish and strips of lettuce to potatoes and beans in the large bowl and mix gently.

Season with salt* and pepper*.



For the dressing

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small frying pan and sauté shallots for 1-2 min.

Remove from the frying pan put into a large bowl.

Add buttermilk and lemon dressing, wholegrain mustard, chopped herbs, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] white wine vinegar* to the shallots in the large bowl.



Serve

Apportion potato salad onto plates and top with goat's cream cheese crumble and diced vegetables.

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, dés de légumes croquants colorés et vinaigrette au babeurre

16

Végétarien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.609 kj/624 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pommes de terre à chair ferme



Haricots verts



Radis noir



Cœur de laitue romaine



Crumble fromage de chèvre frais et miel



Dés de légumes colorés



Aneth



Échalote



Moutarde à l'ancienne



Vinaigrette au babeurre et au citron



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Huile*, huile d'olive*, sucre*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 petite poêle, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1000 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Radis	1 x 150 g	1 x 300 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Crumble de fromage de chèvre frais au miel ⁷⁾	1 x 100 g	2 x 100 g
Dés de légumes colorés	1 x 20 g	1 x 40 g
Aneth	1 x 10 g **	1 x 10 g
Échalote	2 x 50 g	4 x 50 g
Vinaigrette au babeurre et au citron ^{7) 8) 9)}	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Moutarde à l'ancienne ⁹⁾	1 x 17 g	1 x 40 g
Huile*, huile d'olive*, sucre*, 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	403 kJ/96 kcal	2.609 kJ/624 kcal
Lipides	4.47 g	28.97 g
- dont acides gras saturés	1.48 g	9.60 g
Glucides	10.59 g	68.57 g
- dont sucre	2.77 g	17.91 g
Protéines	2.92 g	18.88 g
Sel	0.195 g	1.262 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 : 7) lait (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde.

(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

Dans une grande casserole, verser 1.000 ml [2.000 ml] d'eau* et porter à ébullition.

Couper les pommes de terre lavées en tranches d'environ 0.5 cm d'épaisseur.

Astuce : si vous n'aimez pas la peau des pommes de terre, vous pouvez les éplucher.

Couper les extrémités des haricots verts et les couper transversalement en deux. Verser 8 g [16 g] de bouillon de légumes en poudre*, les tranches de pommes de terre et les haricots dans l'eau bouillante et laisser mijoter environ 10 min. jusqu'à ce que les pommes de terre et les haricots soient cuits.



4 Égoutter les pommes de terre

Prélever 4 cs [8 cs] de l'eau de cuisson des pommes de terre, verser les pommes de terre dans le saladier et bien mélanger.

Assaisonner la vinaigrette avec une pincée de sucre*, du sel* et du poivre*.

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.



2 Pendant ce temps

Arracher les feuilles d'aneth et hacher finement.

Retirer les extrémités des radis et couper en quatre.

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

Couper l'échalote en deux, peler et hacher finement.



5 Préparer la salade

Ajouter les radis et les lanières de salade aux pommes de terre et aux haricots dans le saladier et mélanger délicatement le tout.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



3 Préparer la vinaigrette

Dans une petite poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire blondir les échalotes 1 à 2 min.

Verser le contenu de la poêle dans un saladier.

Ajouter la vinaigrette au babeurre et au citron, la moutarde à l'ancienne, les fines herbes hachées, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] de vinaigre de vin blanc* aux échalotes dans le saladier.



6 Dresser

Répartir la salade de pommes de terre sur des assiettes et garnir de crumble de fromage de chèvre frais et de dés de légumes.

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 !

