

# Salat Trampó! Peperoni-Salat mit Argentinos & Oliven

dazu geröstetes Knoblauch-Fladenbrot und Hirtenkäsedip

Wenig Vorbereitung 25 – 35 Minuten • 2.838 kj/678 kcal • Tag 3 kochen

27



gelbe Peperoni



rote Zwiebel



Argentinos Pikant



Gewürzmischung  
"Harissa"



Mini-Fladenbrot



Knoblauchzehe



Hirtenkäse



Naturjoghurt



grüne Oliven



Salatmix



Cherry-Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und 1 Auflaufform.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
gelbe Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Argentinos Pikant	2 x 40 g	4 x 40 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 g
Mini-Fladenbrot <b>3) 15)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
grüne Oliven	1 x 70 g	2 x 70 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 150 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Olivenöl*	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	568 kJ/136 kcal	2.838 kJ/678 kcal
Fett	7.43 g	37.13 g
- davon ges. Fettsäuren	1.95 g	9.77 g
Kohlenhydrate	10.62 g	53.08 g
- davon Zucker	2.96 g	14.79 g
Eiweiss	6.22 g	31.10 g
Salz	0.899 g	4.496 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) **15)** Weizen.

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



### Gemüse schneiden

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

**Peperoni** halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 2 cm grosse Stücke schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in dünnen Streifen schneiden.



### Gemüse rösten

**Peperoni** und **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für eine Auflaufform lassen.

**Peperoni** und **Zwiebeln** mit „**Hello Harissa**“, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



### Argentinos rösten

**Argentinos** in 1 cm grosse **Würfel** schneiden und in eine zweite Auflaufform geben.

**Fladenbrot** für 6 Scheiben einschneiden, aber nicht durchschneiden.

1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** zwischen die Einschnitte träufeln.

**Knoblauch** abziehen, durch die Presse drücken und zwischen den Einschnitten verteilen.

**Fladenbrot** neben die **Argentinoswürfel** in die Auflaufform legen und beides für 10 Min. neben das **Gemüse** mit in den Ofen geben.



### Für den Dip

Die Hälfte vom **Hirtenkäse** in eine kleine Schüssel **bröseln**, mit **Joghurt** verrühren und **Hirtenkäse** dabei mit einer Gabel zu feinen Krümeln zerdrücken. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Für den Salat

**Cherry-Tomaten** halbieren. In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] vom **Hirtenkäsedip**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Essig\*** zu einem **Dressing** verrühren.

Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** abschmecken.

**Salatmischung**, **Cherry-Tomaten** und **Oliven** unter das **Dressing** mischen.



### Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen, mit **Ofengemüse** und **Argentinoswürfeln** toppen.

**Restlichen Hirtenkäse** darüber krümeln. Mit **Hirtenkäse-Dip** und geröstetem **Fladenbrot** geniessen.

*Tipp: Wenn Du magst, träufele das ausgelaufene Argentinofett über die Brotscheiben.*

### 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!



### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



# Trampó salad! Pepper salad with Argentino spicy sausage & olives served with roasted garlic flatbread and feta cheese dip

Not much preparation 25-35 minutes • 2.838 kj/678 kcal • Cook on day 3



Yellow pepper



Red onion



Argentino spicy sausage



“Harissa” spice mix



Mini flatbread



Garlic clove



Feta cheese



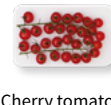
Natural yoghurt



Green olives



Mixed salad



Cherry tomatoes



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

Good to have at hand

Olive oil\*, salt\*, pepper\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 oven dish.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Yellow pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Argentino sausage, spicy	2 x 40 g	4 x 40 g
"Harissa" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Mini pita bread <b>3) 15)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Garlic cloves	2 x 4 g	4 x 4 g
Feta cheese <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Natural yoghurt <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Green olives	1 x 70 g	2 x 70 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 150 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Olive 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. 1.000 g)
Calories	568 kJ/136 kcal	2.838 kJ/678 kcal
Fat	7.43 g	37.13 g
- incl. saturated fats	1.95 g	9.77 g
Carbohydrate	10.62 g	53.08 g
- incl. sugar	2.96 g	14.79 g
Protein	6.22 g	31.10 g
Salt	0.899 g	4.496 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) **15)** Wheat.

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



## Chop the vegetables

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

Halve the pepper, remove the seeds, and cut the pepper halves into approx. 2 cm pieces.

Halve and peel the onion and slice it thinly.



## Roast vegetables

Spread peppers and onions on a baking tray lined with baking paper, leaving some room for an oven dish.

Season peppers and onions with "Hello Harissa", 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\* and bake in the oven for 20-25 min. until vegetables are soft.



## Roast Argentino

Cut Argentino into 1 cm cubes and place them in a second oven dish.

Cut 6 slices into flatbread, but do not cut through entirely.

Drizzle 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* between the incisions.

Peel the garlic, push it through the press and spread it between incisions.

Place flatbread next to the Argentino cubes in the oven dish and place both in the oven for 10 min. alongside the vegetables.



## For the dip

Crumble half of the feta cheese into a small bowl and mix with yoghurt, crushing the feta cheese into fine crumbs with a fork as you go.

Season with salt\* and pepper\*.



## For the salad

Halve the cherry tomatoes. Mix 1 tbsp. [2 tbsp.] of the feta cheese dip, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\* together in a large bowl to make a dressing.

Season with salt\*, pepper\* and a pinch of sugar\*.

Mix the salad, cherry tomatoes and olives into the dressing.



## Serve

Apportion salad onto plates and top with baked vegetables and Argentino cubes.

Crumble the remaining feta cheese over the top. Enjoy with the feta cheese dip and toasted flatbread.

**Tip:** If you like, drizzle the released Argentino fat over the bread slices.

## 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!)





# Salade Trampó ! Salade de poivrons avec du chorizo argentin & des olives accompagnée de pain grillé à l'ail et de dip au fromage en saumure

27

Préparation rapide 25 - 35 minutes - 2.838 kj/678 kcal • Cuisiner au 3e jour



Poivrons jaunes



Oignon rouge



Chorizo argentin piquant



Mélange d'épices « Harissa »



Pain pita



Gousse d'ail



Fromage en saumure



Yogourt nature



Olives vertes



Mélange de salades



Tomates cerises



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

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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Chorizo argentin piquant	2 x 40 g	4 x 40 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Petit pain pita <b>3   15</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Fromage en saumure <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Yogourt nature <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Olives vertes	1 x 70 g	2 x 70 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Huile d'olive*	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	568 kJ/136 kcal	2.838 kJ/678 kcal
Lipides	7.43 g	37.13 g
- dont acides gras saturés	1.95 g	9.77 g
Glucides	10.62 g	53.08 g
- dont sucre	2.96 g	14.79 g
Protéines	6.22 g	31.10 g
Sel	0.899 g	4.496 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) **15** blé.

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



### Couper les légumes

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

Couper les poivrons en deux, enlever les graines et couper en morceaux d'env. 2 cm.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.



### Griller les légumes

Répartir les poivrons et les oignons sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, en laissant un peu de place pour un moule à gratin.

Mélanger les poivrons et les oignons avec « Hello Harissa » 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\* et faire cuire au four pendant 20 à 25 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



### Faire griller le chorizo argentin

Couper le chorizo argentin en dés d'1 cm et les mettre dans un deuxième moule à gratin.

Couper le pain pita en 6 tranches sans trancher complètement.

Verser 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* entre chaque tranche prédécoupée.

Peler l'ail, le presser et le répartir entre chaque tranche.

Placer le pain dans le moule à côté des dés de chorizo argentin et enfourner pendant 10 minutes à côté des légumes.



### Pour le dip

Émietter la moitié du fromage en saumure dans un bol, mélanger avec le yogourt et écraser le fromage avec une fourchette pour obtenir de fines miettes.

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



### Pour la salade

Couper les tomates cerises en deux. Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de la sauce au fromage en saumure, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et 1 cs [2 cs] de vinaigre\* pour obtenir une vinaigrette. Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et une pincée de sucre\*.

Incorporer le mélange de salade, les tomates cerises et les olives à la vinaigrette.



### Dresser

Répartir la salade sur les assiettes, garnir de légumes au four et de dés de chorizo argentin.

Émietter le reste du fromage en saumure dessus. Déguster avec la sauce au fromage en saumure et du pain pita grillé.

*Astuce : si vous le souhaitez, versez la graisse du chorizo argentin sur les tranches de pain.*

### 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) !

