

Bunter Gemüsetopf mit Käse-Zwiebel-Haube

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 3.988 kj/953 kcal • Tag 2 kochen



Lauch



Crème Fraîche



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Petersilie



Zwiebel



Käse-Mix



Rüebli



Broccoli



Doppelrahmfrischkäse



Ofenkartoffeln



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

Gut, im Haus zu haben
 Öl*, Mehl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème Fraîche 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Petersilie	1 x 10 g **	1 x 10 g
Zwiebel	2 x 100 g	4 x 100 g
Käse-Mix 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Doppelrahmfrischkäse 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Öl*, Mehl*, Wasser*	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

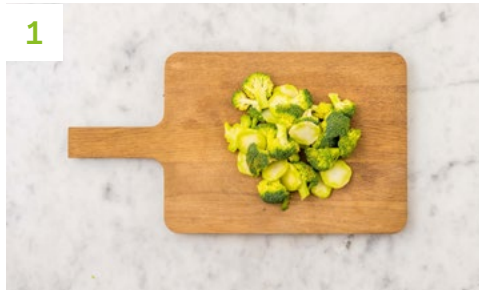
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	378 kJ/90 kcal	3.988 kJ/953 kcal
Fett	6.98 g	73.68 g
- davon ges. Fettsäuren	1.80 g	18.97 g
Kohlenhydrate	4.06 g	42.84 g
- davon Zucker	1.91 g	20.10 g
Eiweiss	2.85 g	30.03 g
Salz	0.234 g	2.473 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)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Gemüse vorbereiten

Lauch halbieren, einmal gründlich auswaschen und in 1 cm breite Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und eine Hälfte grob würfeln.

Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen, Enden entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Kartoffel in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Broccoli in kleine Röschen aufteilen und den Strunk schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Röstzwiebelhaube

In der Zwischenzeit in einer grossen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit 2 TL [4 TL] **Mehl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, sodass die **Zwiebelstreifen** gut ummantelt sind. In einer grossen, beschichteten Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Nun die **Zwiebeln** in der Bratpfanne gleichmässig auf 2 [4] **Kreise** aufteilen, die Hälfte des **Käse** darüber verteilen und weitere 1 – 2 Min. anbraten, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Zwiebelhaube** zusammenhält.



Gemüse anschwitzen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Lauch**, Rüebli-scheiben, **Zwiebel-** und **Kartoffelwürfel** darin 4 – 5 Min. glasig anschwitzen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Eintopf vollenden

Nach der Garzeit **Crème Fraîche**, **Frischkäse** und restlichen **Käse** unter den Eintopf rühren und einmal aufkochen lassen.

Noch einmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Petersilienblätter abziehen und fein hacken.



Eintopf aufsetzen

Topfinhalt mit 600 ml [1200 ml] **Wasser*** und der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** ablöschen.

Einmal aufkochen lassen und dann über niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Anschliessend **Broccoliröschen** und -scheiben hinzugeben und offen für weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Den Eintopf auf tiefe Teller verteilen, die **Zwiebelhaube** darauf anrichten und mit der gehackten **Petersilie** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Mixed vegetable stew with cheese-and-onion topping

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrates

17

Vegetarian Max 20% carbs 30-40 minutes • 3.988 kj/953 kcal • Cook on day 2



Leek



Crème fraîche



"Hello Nutmeg" spice mix



Parsley



Onion



Cheese mix



Carrots



Broccoli



Double cream cheese



Baking potatoes



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

Good to have at hand
Oil*, flour*, salt*, pepper*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Leek	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème fraîche 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
"Hello Nutmeg" spice mix 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Parsley	1 x 10 g **	1 x 10 g
Onion	2 x 100 g	4 x 100 g
Cheese mix 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Double cream cheese 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Baking potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Oil*, flour*, water*	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

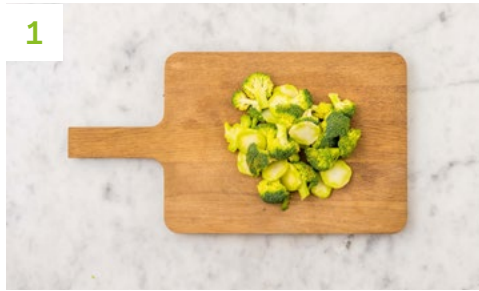
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	378 kJ/90 kcal	3.988 kJ/953 kcal
Fat	6.98 g	73.68 g
- incl. saturated fats	1.80 g	18.97 g
Carbohydrate	4.06 g	42.84 g
- incl. sugar	1.91 g	20.10 g
Protein	2.85 g	30.03 g
Salt	0.234 g	2.473 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)** Celery or celery 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 Prepare vegetables

Halve the leek, wash it thoroughly and cut into 1 cm thick half-moons.

Halve the onion, peel it and roughly dice one half of it.

Cut the other half into thin strips.

Peel the carrots if you want, remove the ends and cut into 1 cm thick slices.

Cut the feta cheese into 1 cm cubes.

Divide the broccoli into small florets, peel the stalk and cut into 1 cm thick slices.



2 Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large saucepan and sauté the leek, carrot slices, onion and potato cubes for 4-5 minutes until translucent.

Season with salt* and pepper*.



3 Make stew

Deglaze the pot with 600 ml [1.200 ml] water* and the "Hello Nutmeg" spice mix.

Bring to the boil and then simmer with the lid on over a low heat for 10 minutes.

In the meantime, proceed with the recipe.

Then add the broccoli florets and slices and simmer with the lid off for another 2-3 minutes.



4 Fried onion topping

Meanwhile, in a large bowl, mix the onion strips with 2 tsp [4 tsp] flour*, salt* and pepper* so that the onion strips are well coated. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large non-stick frying pan and sauté the onion strips for 5-6 minutes.

Now divide the onions evenly into 2 [4] circles in the frying pan, spread half the cheese over the top and fry for another 1-2 minutes until the cheese has melted, sticking the onions together.



5 Finish stew

At the end of the cooking time, stir the crème fraîche, cream cheese and remaining cheese into the stew and bring briefly to the boil.

Season again with salt* and pepper*.

Pluck and finely chop the parsley leaves.



6 Serve

Apportion the stew onto deep plates, add the onion topping and garnish with the chopped parsley.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Potée de légumes multicolore recouverte de fromage et d'oignons

Plat prêt à consommer contient max. 20 % de glucides

17

Végétarien 20 % de glucides max. 30 – 40 minutes • 3.988 kj/953 kcal • Cuisiner au 2e jour



Poireau



Crème fraîche



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Persil



Oignon



Mélange de fromages



Carottes



Brocoli



Fromage frais
double crème



Pommes de terre



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, farine*, sel*, poivre*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle 1 verre doseur et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème fraîche 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Oignons	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange de fromages 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Fromage frais double crème 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
huile*, farine*, eau*	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

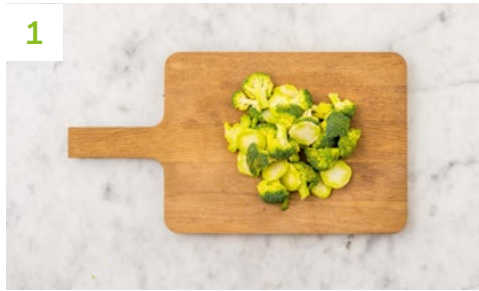
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	378 kJ/90 kcal	3.988 kJ/953 kcal
Lipides	6.98 g	73.68 g
– dont acides gras saturés	1.80 g	18.97 g
Glucides	4.06 g	42.84 g
– dont sucre	1.91 g	20.10 g
Protéines	2.85 g	30.03 g
Sel	0.234 g	2.473 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) céleri ou produits à base de céleri **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 Préparer les légumes

Couper le poireau en deux, le laver soigneusement et le couper en demi-lunes d'1 cm de large.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher et couper une moitié en gros dés.

Couper l'autre moitié en fines lamelles.

Peler les **carottes** ou simplement les laver soigneusement, enlever les extrémités et les couper en rondelles d'1 cm.

Couper les pommes de terre en dés d'1 cm.

Diviser le **brocoli** en petits bouquets, éplucher la tige et la couper en tranches d'1 cm.



4 Couverture d'oignons frits

Pendant ce temps, dans un saladier, mélanger les lamelles d'oignon avec 2 cc [4 cc] de farine*, du sel* et du poivre*, de manière à ce que les lamelles d'oignon soient bien recouvertes. Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et y faire revenir l'oignon 5 à 6 min.

Répartir ensuite les oignons uniformément dans la poêle en 2 [4] cercles, recouvrir de la moitié du fromage et faire revenir encore 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la couverture d'oignon tienne.



2 Faire suer les légumes

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande casserole et y faire blondir le poireau, les rondelles de carotte, les dés d'oignon et de pomme de terre 4 à 5 minutes.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Finir la potée

Après la cuisson, ajouter la **crème fraîche**, le fromage frais et le reste du fromage et porter à ébullition.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Hacher finement les feuilles de persil.



3 Faire cuire la potée

Dégeler le contenu de la casserole avec 600 ml [1.200 ml] d'eau* et le mélange d'épices « **Hello muscade** ».

Porter à ébullition, puis laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes à feu doux.

Continuer pendant ce temps, continuer la recette.

Ajouter ensuite les **bouquets** et les tranches **de brocoli** et laisser mijoter à découvert encore 2 à 3 minutes.



6 Dresser

Répartir la potée dans des assiettes creuses, recouvrir de la couverture d'oignon et garnir de persil haché.

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 !

