













Sommersalat mit Balsamico-Pflaumen

Ricotta-Nockerln, Rucola und Knoblauch-Ciabatta

Vegetarisch unter 650 Kalorien Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 2.120 kj/507 kcal • Tag 3 kochen



-  Ricotta
-  Schnittlauch
-  Zitrone
-  Salatherz (Romana)
-  Pflaumen
-  Balsamicoreme
-  Rucola
-  Gurke
-  Cherry-Tomaten
-  Ciabatta-Brötli
-  Knoblauchzehe
-  Joghurt



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

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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 2 kleine Schüsseln,
1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ricotta 7)	1 x 100 g	1 x 250 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Pflaumen	2 x 50 g	4 x 50 g
Balsamicocrema 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Ciabatta-Brötli 15) 18)	2 x 75 g	4 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Joghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 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

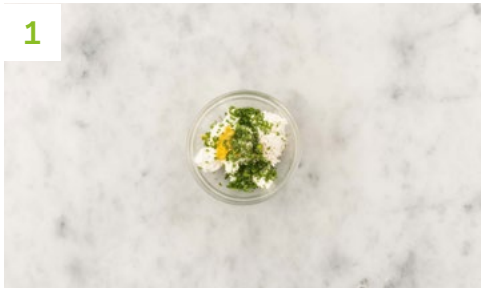
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	350 kJ/84 kcal	2120 kJ/507 kcal
Fett	3.74 g	22.65 g
- davon ges. Fettsäuren	0.99 g	5.97 g
Kohlenhydrate	9.49 g	57.44 g
- davon Zucker	2.94 g	17.81 g
Eiweiss	2.63 g	15.90 g
Salz	0.226 g	1.367 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) **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen **18)** Roggen.

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



Für die Ricotta-Nocken

Zitrone heiss abwaschen. 1 TL [2 TL]

Zitronenschale fein abraffeln und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Ricotta** mit **Zitronenschale** und gehackte, **Schnittlauch** vermengen.

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



Für den Salat

Gurke nach Belieben schälen und Enden der **Gurke** entfernen.

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.

Die harten Stiele vom **Rucola** abschneiden und **Rucola** einmal durchschneiden.

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

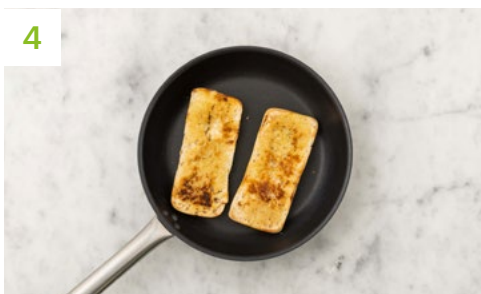


Salat mischen

In einer grossen Schüssel **Joghurt** mit dem **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Salatstreifen, **Gurken**, **Cherry-Tomaten** und **Rucola** hineingeben und vermengen.

Pflaumen halbieren, entsteinen und **Pflaumenhälften** in dünne Spalten schneiden.

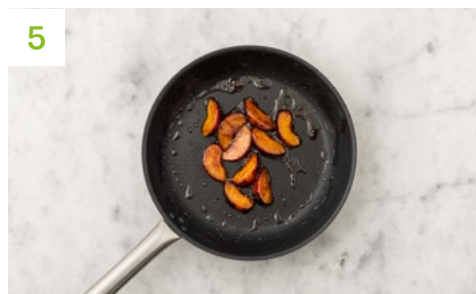


Ciabatta rösten

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen und mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Ciabattabrötchen aufschneiden und mit dem **Knoblauchöl** bestreichen.

In einer grossen Bratpfanne die **Ciabattabrötchen** bei mittelhoher Hitze portionsweise 1 – 2 Min. von jeder Seite anrösten. Herausnehmen.

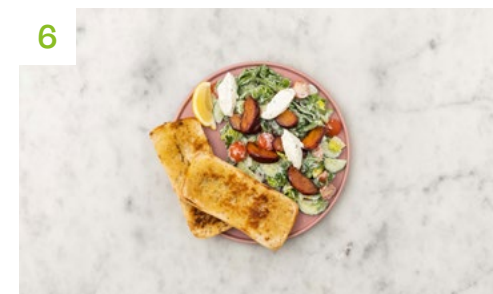


Pflaumen karamellisieren

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und **Pflaumenspalten** darin für 1 – 2 Min. anbraten.

Mit **Balsamico-Crème**, **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** ablöschen und 1 – 2 Min. kochen lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist und die **Pflaumen** weich sind.

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



Anrichten

Salat auf Teller verteilen.

Aus der **Ricottamasse** mit zwei Löffeln 6 [12] Nocken formen und auf den **Salat** legen.

Pflaumen dazwischen verteilen.

Mit **Knoblauch-Ciabatta** und restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Summer salad with balsamic plums ricotta dumplings, rocket and garlic ciabatta

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 25–35 minutes • 2.120 kj/507 kcal • Cook on day 3



Ricotta



Chives



Lemon



Lettuce heart (romaine)



Plums



Balsamic cream



Rocket



Cucumber



Cherry tomatoes



Ciabatta rolls



Garlic clove



Yoghurt



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

Good to have at hand

Olive oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 large bowl, 2 small bowls, 1 garlic press and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Ricotta 7)	1 x 100 g	1 x 250 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Plums	2 x 50 g	4 x 50 g
Balsamic cream 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Ciabatta bread 15) 18)	2 x 75 g	4 x 75 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Yoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 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. 1000 g)
Calories	350 kJ/84 kcal	2.120 kJ/507 kcal
Fat	3.74 g	22.65 g
- incl. saturated fats	0.99 g	5.97 g
Carbohydrate	9.49 g	57.44 g
- incl. sugar	2.94 g	17.81 g
Protein	2.63 g	15.90 g
Salt	0.226 g	1.367 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) **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **18)** Rye.

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



For the ricotta dumplings

Wash the lemon with hot water. Finely grate 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest and cut lemon into 6 wedges. [2 tsp.]

Finely slice the chives.

In a small bowl, mix ricotta with lemon zest and chopped chives.

Season with salt* and pepper*.



For the salad

Peel and remove the ends of the cucumber as desired.

Halve cucumber lengthways and cut it into half-moons 0.5 cm. thick.

Halve cherry tomatoes.

Chop off the hard stems from the rocket and chop rocket once.

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

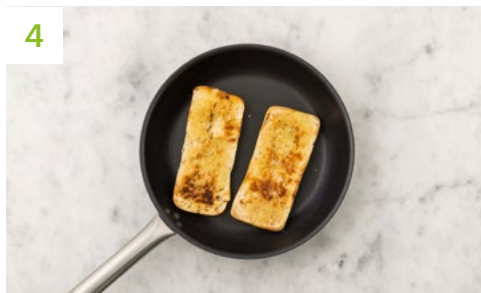


Mix the salad

In a large bowl, mix the yoghurt with juice of 1 [2] lemon wedge(s), salt* and pepper*.

Add lettuce strips, cucumbers, cherry tomatoes, and rocket and mix everything together.

Cut plums in half, remove stones and slice plum halves into thin wedges.

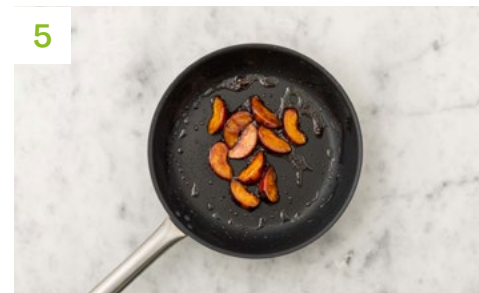


Toast ciabatta

Peel the garlic, press it into a small bowl, and mix with 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*.

Cut ciabatta rolls open and brush them with garlic oil.

In a large frying pan, toast ciabatta rolls in batches over medium-high heat for 1-2 min. on each side. Remove from the pan.

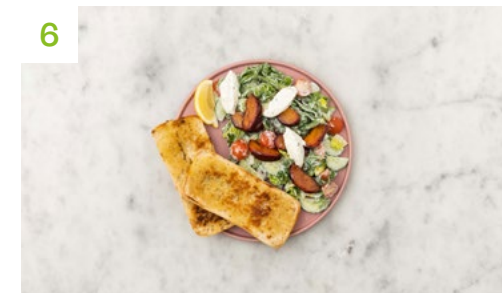


Caramelise the plums

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and sauté plum wedges in the pan for 1-2 min.

Deglaze with balsamic cream, juice from 1 [2] lemon wedge(s) and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* and cook for 1-2 min. until liquid has boiled away and plums are soft.

Season with salt* and pepper*.



Serve

Divide the salad between plates.

Form 6 [12] dumplings from the ricotta mixture with two spoons and place on the salad.

Divide the plums between them.

Enjoy with the garlic ciabatta and remaining lemon wedges.

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 d'été avec prunes au balsamique, quenelle à la ricotta, roquette et ciabatta à l'ail

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 25 – 35 minutes • 2.120 kJ/507 kcal • Cuisiner dans les 3 jours

18



Ricotta



Ciboulette



Citron



Cœur de laitue (romaine)



Prune



Crème balsamique



Roquette



Concombre



Tomates cerises



Ciabatta



Gousse d'ail



Yogourt



- 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 fruits, les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 grand saladier, 2 petits bols, 1 presse-ail et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Ricotta 7)	1 x 100 g	1 x 250 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Prunes	2 x 50 g	4 x 50 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Ciabatta 15) 18)	2 x 75 g	4 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt 7)	1 x 100 g	1 x 200 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	350 kJ/84 kcal	2.120 kJ/507 kcal
Lipides	3.74 g	22.65 g
- dont acides gras saturés	0.99 g	5.97 g
Glucides	9.49 g	57.44 g
- dont sucre	2.94 g	17.81 g
Protéines	2.63 g	15.90 g
Sel	0.226 g	1.367 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) **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé **18)** seigle.

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



Pour la quenelle à la ricotta

Laver le citron à l'eau chaude. Râper finement 1 cc [2 cc] de zeste de citron et couper le citron en 6 quartiers.

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Dans un petit saladier, mélanger la ricotta avec le zeste de citron et la ciboulette hachée.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour la salade

Éplucher au choix le concombre et couper ses extrémités.

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en tranches de 0.5 cm.

Couper les tomates cerises en deux.

Retirer les tiges dures de la roquette et la sectionner.

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

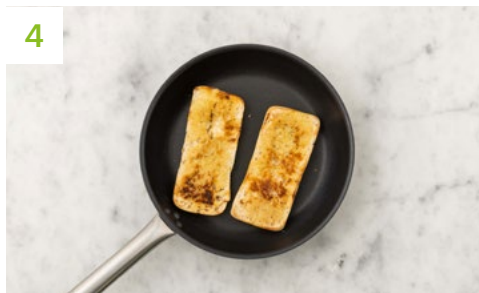


Mélanger la salade

Dans un grand saladier, mélanger le yogourt avec le jus d'1 [2] tranche(s) de citron, le sel* et le poivre.

Verser dedans puis mélanger les lamelles de salade, le concombre, les tomates cerise et la roquette.

Couper en deux la prune, retirer le noyau puis couper les moitiés de prune en fines tranches.

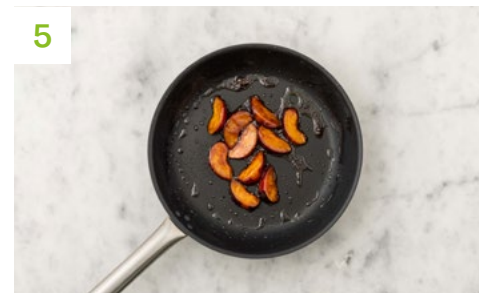


Griller la ciabatta

Peler l'ail et le presser dans un petit bol ; mélanger avec 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.

Couper la ciabatta et badigeonner avec l'huile à l'ail.

Dans une grande poêle, faire dorer les ciabatta à feu moyen par portion de chaque côté 1 à 2 min. Retirer du feu.

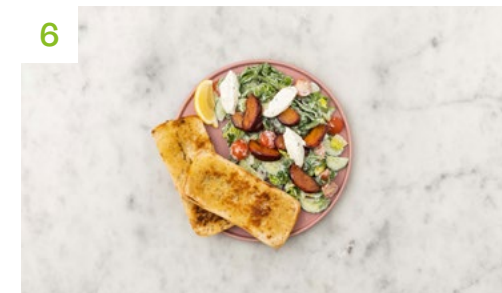


Caraméliser la prune

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive et saisir les tranches de prune 1 à 2 min.

Ajouter la crème balsamique, le jus d'1 [2] quartier(s) de citron et 2 cs [4 cs] d'eau*, cuire 1 à 2 min jusqu'à ce que le liquide ait épaissi et que les prunes soient tendres.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Servir la salade dans l'assiette.

Former 6 [12] quenelles à partir de la masse de ricotta avec deux cuillères et placer sur la salade.

Parsemer de prunes.

Déguster avec la ciabatta à l'ail et le reste de quartiers de citron.

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 !

