

# Sommersalat mit Käse-Croûtons

## Granatapfel-Dressing und Mozzarella

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 2.995 kj/716 kcal • Tag 3 kochen



Salatmix



Cherry-Tomaten



Gurke



Granatapfel



Ciabatta-Brötli



geriebener Hartkäse



Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Grünzeug“



Mozzarella



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

### Gut, im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Honig\*, Weissweinessig\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 ausserdem Backblech mit Backpapier und 2 grosse Schüsseln.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Salatmix	1 x 100 g	1 x 150 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Granatapfel	1 x 200 g	2 x 200 g
Ciabatta-Brötli <b>15</b> <b>18</b> )	2 x 75 g	4 x 75 g
geriebener Hartkäse <b>7</b> ) <b>8</b> )	1 x 20 g	1 x 40 g
Mayonnaise <b>8</b> ) <b>9</b> )	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	1 x 4 g	2 x 4 g
Mozzarella <b>7</b> )	1 x 125 g	2 x 125 g
Olivenöl*, Wasser*, Honig*, Weissweinessig* 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	536 kJ/128 kcal	2.995 kJ/716 kcal
Fett	7.13 g	39.88 g
– davon ges. Fettsäuren	1.00 g	5.57 g
Kohlenhydrate	11.34 g	63.38 g
– davon Zucker	4.89 g	27.35 g
Eiweiss	4.27 g	23.89 g
Salz	0.355 g	1.982 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 **15**) Weizen **18**) Roggen.

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



## Kleine Vorbereitung

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

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise** und geriebenen **Hartkäse** miteinander vermengen.

**Ciabatta-Brötli** in ca. 1 – 2 cm dicke Würfel schneiden. **Ciabatta-Würfel** in die Schüssel zu dem **Käse-Mayonnaise-Mix** geben und gründlich vermengen.

**Ciabatta-Würfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für 8 – 10 Min. goldbraun backen. Danach aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** entfernen.

**Gurke** längs halbieren und die **Gurkenhälften** in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Mozzarella** abgiessen und in 1 – 2 cm dicke Würfel schneiden.



## Granatapfel entkernen

**Granatapfel** halbieren und **Kerne** in eine zweite grosse Schüssel herauslösen.

Tipp: *Du kannst auch eine weitere Schüssel mit Wasser füllen und den Granatapfel beim Entkernen unter Wasser halten.*

So bleiben Du und die Küche sauber.



## Für das Dressing

**Gewürzmischung „Hello Grünzeug“**, 12 ml [24 ml] **Rotweinessig\***, 8 g [20 g] **Honig\***, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** und 2 EL [4 EL] **Wasser\*** zu den **Granatapfelkernen** geben und alles gut miteinander verrühren.

**Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und beiseitestellen.



## Salat marinieren

**Geschnittenes Gemüse** und **Salatmix** zu dem **Dressing** in die grosse Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Nach Bedarf mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Marinierten Salat** auf einem tiefen Teller oder in einer Schüssel anrichten.

Mit **Mozzarella** und **Käse-Croûtons** toppen.

## 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!



# Summer salad with cheese croutons, pomegranate dressing and mozzarella

Vegetarian 20-30 minutes • 2.995 kj/716 kcal • Cook on day 3

12



Mixed salad



Cherry tomatoes



Cucumber



Pomegranate



Ciabatta bread



Grated hard cheese



Mayonnaise



"Hello Greens" spice mix



Mozzarella



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

### Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, olive oil\*, water\*, honey\*, white wine vinegar\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 baking tray with baking paper and 2 big bowls.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Mixed salad	1 x 100 g	1 x 150 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Pomegranate	1 x 200 g	2 x 200 g
Ciabatta bread <b>15</b> <b>18</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Grated hard cheese <b>7</b> <b>8</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Spice mix "Hello Greens"	1 x 4 g	2 x 4 g
Mozzarella <b>7</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Olive oil*, water*, honey*, white wine vinegar*	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	536 kJ/128 kcal	2.995 kJ/716 kcal
Fat	7.13 g	39.88 g
- incl. saturated fats	1.00 g	5.57 g
Carbohydrate	11.34 g	63.38 g
- incl. sugar	4.89 g	27.35 g
Protein	4.27 g	23.89 g
Salt	0.355 g	1.982 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 **15** Wheat **18** Rye.

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



## Get prepped

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

In a large bowl, mix together the mayonnaise and grated hard cheese.

Cut ciabatta into cubes about 1-2 cm thick. Add ciabatta cubes to the cheese and mayonnaise mixture in the bowl and mix well.

Spread ciabatta cubes on a baking tray lined with baking paper and bake in the preheated oven for 8-10 min. until golden brown. Then remove from the oven and allow to cool. In the meantime, continue with the recipe.



## Chop the vegetables

Trim the cucumber.

Cut the cucumber in half lengthwise, then cut into 0.5 cm slices.

Halve the cherry tomatoes.

Drain the mozzarella and cut into 1-2 cm thick cubes.



## Seed the pomegranate

Cut pomegranate in half and scoop out seeds into a second large bowl.

Tip: You can also fill another bowl with water and hold the pomegranate under the water while seeding.

This will keep you and the kitchen clean.



## Marinate the salad

Add chopped vegetables and mixed salad to dressing in large bowl and mix gently.

Season with salt\* and pepper\* according to taste.



## For the dressing

Add "Hello Greens" spice mix, 12 ml [24 ml] red wine vinegar\*, 8 g [20 g] honey\*, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\* and 2 tbsp. [4 tbsp.] water\* to the pomegranate seeds and mix everything together well.

Season dressing with salt\* and pepper\* and set it aside.



## Serve

Arrange marinated salad on a deep plate or in a bowl.

Top with mozzarella and cheese croutons.

## 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 d'été avec croûtons au fromage, vinaigrette à la grenade et mozzarella

Végétarien 20 – 30 minutes • 2.995 kj/716 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Mélange de salades



Tomates cerises



Concombre



Grenade



Ciabatta



Fromage râpé à pâte dure



Mayonnaise



Mélange d'épices  
« Hello verdure »



Mozzarella



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Sel\*, poivre\*, huile d'olive\*, eau\*, miel\*,  
vinaigre de vin blanc\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé et 2 grands bols.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Assortiment de salade	1 x 100 g	1 x 150 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Grenade	1 x 200 g	2 x 200 g
Ciabatta <b>15) 18)</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Mélange d'épices « Hello verdure »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mozzarella <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Huile d'olive*, eau*, miel*, vinaigre de vin blanc*	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	536 kJ/128 kcal	2.995 kJ/716 kcal
Lipides	7.13 g	39.88 g
- dont acides gras saturés	1.00 g	5.57 g
Glucides	11.34 g	63.38 g
- dont sucre	4.89 g	27.35 g
Protéines	4.27 g	23.89 g
Sel	0.355 g	1.982 g

Notes 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 **15)** blé **18)** seigle.

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



### Petite préparation

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

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise et le fromage à pâte dure râpé.

Couper la ciabatta en dés d'environ 1 à 2 cm d'épaisseur. Ajouter les dés de ciabatta au mélange fromage-mayonnaise dans le saladier et bien mélanger.

Répartir les dés de ciabatta sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 8 à 10 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les sortir du four et les laisser refroidir. Pendant ce temps, continuer la recette.



### Couper les légumes

Couper les extrémités du concombre.

Couper le concombre en deux dans la longueur et couper les moitiés de concombre en demi-lunes de 0.5 cm d'épaisseur.

Couper les tomates cerises en deux.

Égoutter la mozzarella et la couper en dés de 1 à 2 cm d'épaisseur.



### Égrainer la grenade.

Couper la grenade en deux et retirer les graines dans un deuxième saladier.

Astuce : vous pouvez aussi remplir un autre bol d'eau et passer la grenade sous l'eau pendant que vous l'épépinez.

Ainsi, vous et la cuisine resterez propres.



### Préparer la vinaigrette

Ajouter le mélange d'épices « Hello verdure », 12 ml [24 ml] de vinaigre de vin rouge\*, 8 g [20 g] de miel\*, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\* et 2 cs [4 cs] d'eau\* aux graines de grenade.

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



### Faire mariner la salade

Ajouter les légumes coupés et le mélange de salade à la vinaigrette dans le saladier et mélanger délicatement.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* selon les goûts.



### Dresser

Disposer la salade dans une assiette creuse ou dans un saladier.

Garnir de mozzarella et de croûtons au fromage.

### 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) !

