

Sommersalat mit Käse-Croûtons

Granatapfel-Dressing und Mozzarella

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 3.009 kj/719 kcal • Tag 3 kochen



Salatmix



Tomaten



Gurke



Granatapfel



Ciabatta-Brötli



geriebener Hartkäse



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



Mozzarella



Zitrone



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

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 50 g	1 x 100 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Granatapfel	1 x 200 g	2 x 200 g
Ciabatta-Brötli 15) 18)	2 x 75 g	4 x 75 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	1 x 4 g	2 x 4 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Olivenöl*, Honig*	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	548 kJ/131 kcal	3009 kJ/719 kcal
Fett	7.30 g	40.05 g
- davon ges. Fettsäuren	1.02 g	5.61 g
Kohlenhydrate	11.40 g	62.61 g
- davon Zucker	4.85 g	26.63 g
Eiweiss	4.32 g	23.73 g
Salz	0.361 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.

Ciabattabrötli 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.

Tomate halbieren, Strunk entfernen.

Tomatenhälften in 2 cm grosse Würfel schneiden.

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



Granatapfel entkernen

Zitrone halbieren.

Granatapfel halbieren und **Kerne** über einer zweiten grossen Schüssel herauslösen.

Tipp: Du kannst auch eine weitere Schüssel mit Wasser füllen und den Granatapfel beim Entkernen unter Wasser halten. So bleibst du und die Küche sauber.



Für das Dressing

Gewürzmischung „Hello Grünzeug“, **Honig**, 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, 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 tiefen Tellern oder in einer Schüssel anrichten.

Mit **Mozzarella** und **Käse-Croûtons** toppen und 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 cheese croutons, pomegranate dressing and mozzarella

Vegetarian 20–30 minutes • 3.009 kj/719 kcal • Cook on day 3



Mixed salad



Tomatoes



Cucumber



Pomegranate



Ciabatta bread



Grated hard cheese



Mayonnaise



“Hello Greens” spice mix



Mozzarella



Lemon



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

Good to have at hand
Salt*, pepper*, olive oil*, honey*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 baking tray with baking paper and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Mixed salad	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Pomegranate	1 x 200 g	2 x 200 g
Ciabatta bread (15) 18)	2 x 75 g	4 x 75 g
Grated hard cheese (7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Mayonnaise (8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Spice mix "Hello Greens"	1 x 4 g	2 x 4 g
Mozzarella (7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Olive oil*, honey*	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	548 kJ/131 kcal	3.009 kJ/719 kcal
Fat	7.30 g	40.05 g
- incl. saturated fats	1.02 g	5.61 g
Carbohydrate	11.40 g	62.61 g
- incl. sugar	4.85 g	26.63 g
Protein	4.32 g	23.73 g
Salt	0.361 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 the grated hard cheese.

Cut ciabatta into approx. 1-2 cm cubes. 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.

Cut the tomato in half and remove the stalk. Cut tomato halves into 2 cm cubes.

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



Seed the pomegranate

Halve the lemon.

Cut pomegranate in half and scoop out seeds over 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 the dressing in the large bowl and mix gently.

Season with salt* and pepper* according to taste.



For the dressing

Add "Hello Greens" spice mix, honey, 1 tbsp. [2 tbsp.] lemon juice, 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

Serve marinated salad on deep plates or in a bowl. Top with mozzarella and cheese croutons and enjoy.

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 croûtons au fromage, vinaigrette à la grenade et mozzarella

Végétarien 20 - 30 min - 3.009 kj/719 kcal • Cuisiner dans les 3 jours

13



Mélange de salades



Tomates



Concombre



Grenade



Ciabatta



Fromage râpé à pâte dure



Mayonnaise



Mélange d'épices
« Hello verdure »



Mozzarella



Citron



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
sel*, poivre*, huile d'olive*, miel*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson et 2 grands saladiers

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Grenade	1 x 200 g	2 x 200 g
Ciabatta 15 18)	2 x 75 g	4 x 75 g
Fromage à pâte dure râpé 7 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Mayonnaise 8 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Mélange d'épices « Hello verdure »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Citron	1 x 90 g **	1 x 90 g
Huile d'olive*, miel*	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	548 kJ/131 kcal	3.009 kJ/719 kcal
Lipides	7.30 g	40.05 g
- dont acides gras saturés	1.02 g	5.61 g
Glucides	11.40 g	62.61 g
- dont sucre	4.85 g	26.63 g
Protéines	4.32 g	23.73 g
Sel	0.361 g	1.982 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 **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'env. 1 à 2 cm. 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 de cuisson 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 la tomate en deux, retirer le trognon. Couper les moitiés de tomate en cubes de 2 cm.

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



Égrainer la grenade.

Couper le citron en deux.

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



Faire mariner la salade

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

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



Préparer la vinaigrette

Ajouter le mélange d'épices « Hello verdure », le miel, 1 cs [2 cs] de jus de citron, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive* et 2 cs [4 cs] d'eau* aux graines de grenade et bien mélanger le tout.

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



Dresser

Disposer la salade marinée dans des assiettes creuses ou dans un saladier.

Garnir de mozzarella et de croûtons au fromage et déguster.

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 !

