

Spinatsalat mit Orange & Kräuter-Käse-Topping dazu geröstetes Harissabaguette

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.061 kj/971 kcal • Tag 2 kochen

8



-  Babyspinat
-  Steinofenbaguette
-  Hirtenkäse
-  Knoblauchzehe
-  Mayonnaise
-  Naturjoghurt
-  Pinienkerne
-  mittelscharfer Senf
-  rote Peperoni
-  Petersilie
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“
-  Orange



Gut, im Haus zu haben
Öl*, Rotweinessig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Babypinatspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Steinofenbaguette 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Hirtenkäse 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pinienkerne 7)	1 x 10 g	2 x 10 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
rote Peperoni	2 x 180 g	4 x 180 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 2 g	1 x 4 g
Orange	1 x 200 g	2 x 200 g
Öl*, Rotweinessig*, Zucker*	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	661 kJ/158 kcal	4.061 kJ/971 kcal
Fett	8.95 g	54.99 g
- davon ges. Fettsäuren	2.29 g	14.05 g
Kohlenhydrate	14.74 g	90.57 g
- davon Zucker	5.04 g	30.99 g
Eiweiss	4.26 g	26.17 g
Salz	0.692 g	4.255 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 2) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose) 7) Schalenfrüchte.

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



Vorbereitung

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Mit 3 EL [6 EL] **Öl***, **Gewürzmischung** „Hello Harissa“, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Salat vorbereiten

Pinienkerne in einer kleinen Bratpfanne ohne Fettzugabe anrösten, bis sie duften.

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

Petersilie grob hacken.

Hirtenkäse mit den Händen in eine kleine Schüssel **bröseln**.

Petersilie und **Pinienkerne** dazugeben und mit 1 Prise **Pfeffer*** vermischen.



Währenddessen

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 0.5 cm dünne Streifen schneiden.

Peperonistreifen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 13 – 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Dressing zubereiten

Orange schälen, in Spalten aufteilen, diese noch einmal halbieren.

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, 2 EL [4 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Rotweinessig***, 1 Prise **Zucker***, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Babypinatspinat und **Orangen** mit dem **Dressing** vermengen.



Für das Brot

Baguette quer in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.

Auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit dem **Harissa-Öl** beträufeln und im Backofen 10 – 12 Min. knusprig aufbacken.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit **Ofenpeperoni** toppen.

Hirtenkäse-Topping darauf verteilen und zusammen mit dem **Harissa-Baguette** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Spinach salad with orange and herbal cheese topping with toasted Harissa baguette

Vegetarian 30-40 minutes • 4.061 kj/971 kcal • Cook on day 2



-  Baby spinach
-  Stone-baked baguette
-  Feta cheese
-  Garlic cloves
-  Mayonnaise
-  Natural yoghurt
-  Pine nuts
-  Medium-hot mustard
-  Red pepper
-  Parsley
-  "Hello Harissa" spice mix
-  Orange



Good to have at hand
Oil*, red wine vinegar*, sugar*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

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

What you need

2 baking trays with baking paper, 1 large bowl, 2 small bowls, 1 garlic press and 1 small frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Stone-baked baguette 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Feta cheese 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Garlic cloves	0.5 x	4 g **	1 x	4 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Natural yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Pine nuts 7)	1 x	10 g	2 x	10 g
Medium-hot mustard 4)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Red pepper	2 x	180 g	4 x	180 g
Parsley	1 x	10 g **	1 x	10 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Orange	1 x	200 g	2 x	200 g
Oil*, red wine vinegar*, sugar*	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	661 kJ/158 kcal	4.061 kJ/971 kcal
Fat	8.95 g	54.99 g
- incl. saturated fats	2.29 g	14.05 g
Carbohydrate	14.74 g	90.57 g
- incl. sugar	5.04 g	30.99 g
Protein	4.26 g	26.17 g
Salt	0.692 g	4.255 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: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **7)** Nuts.

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



Preparation

Peel the garlic and press it into a small bowl. Mix with 3 tbsp. [6 tbsp.] oil*, "Hello Harissa" spice mix, salt* and pepper*.



In the meantime

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into 0.5 cm strips.

Spread pepper strips on a baking tray lined with baking paper.

Season with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake for 13-15 min. until the vegetables are soft.



For the bread

Cut the baguette crossways into strips approx. 2 cm thick.

Spread on a second baking tray lined with baking paper, drizzle with the Harissa oil and crisp up in the oven for 10-12 min.



Prepare salad

Roast pine nuts in a small frying pan without fat until they release their aroma.

Remove from the frying pan and put aside.

Roughly chop the parsley.

Crumble feta cheese into a small bowl with your hands.

Add parsley and pine nuts and mix with 1 pinch of pepper*.



Prepare dressing

Peel orange, divide into wedges, and halve these again.

Mix yoghurt, mayonnaise, 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] red wine vinegar*, 1 pinch of sugar*, mustard, salt* and pepper* in a large bowl to make a dressing.

Mix baby spinach and oranges with the dressing.



Serve

Apportion salad onto plates and top with baked peppers.

Add feta cheese topping and enjoy with the Harissa baguette.

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/



Salade d'épinards à l'orange accompagnée de fromage aux fines herbes et de baguette à l'harissa

8

Végétarien 30 - 40 minutes - 4 061 kj/971 kcal • Cuisiner au 2e jour



-  Pousse d'épinard
-  Baguette cuite sur pierre
-  Fromage en saumure
-  Gousse d'ail
-  Mayonnaise
-  Yogourt nature
-  Pignons de pin
-  Moutarde semi-forte
-  Poivron rouge
-  Persil
-  Mélange d'épices « Hello Harissa »
-  Orange



Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, vinaigre de vin rouge*, sucre*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

2 plaques de four avec papier sulfurisé, 1 saladier, 2 bols, 1 presse-ail et 1 petite poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Baguette cuite sur pierre 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Fromage en saumure 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousse d'ail	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pignons de pin 7)	1 x 10 g	2 x 10 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Poivrons rouges	2 x 180 g	4 x 180 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Orange	1 x 200 g	2 x 200 g
Huile*, vinaigre de vin rouge*, sucre*	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	661 kJ/158 kcal	4.061 kJ/971 kcal
Lipides	8.95 g	54.99 g
– dont acides gras saturés	2.29 g	14.05 g
Glucides	14.74 g	90.57 g
– dont sucre	5.04 g	30.99 g
Protéines	4.26 g	26.17 g
Sel	0.692 g	4.255 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 : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** œufs ou produits à base d'œufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **7)** fruits à coque.

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



Préparation

Peler l'ail et presser dans un bol. Mélanger avec 3 cs [6 cs] d'huile*, le mélange d'épices « Hello Harissa », le sel* et le poivre*.



Pendant ce temps

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lamelles de 0.5 cm.

Répartir les lamelles de poivron sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* ; enfourner 13 à 15 min. jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Pour le pain

Trancher la baguette en pièces d'environ 2 cm d'épaisseur.

Arroser une plaque de four recouverte de papier sulfurisé avec l'huile d'harissa et enfourner 10 à 12 min.



Préparer la salade

Dans une petite poêle, griller les pignons de pin, sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'ils exhalent leurs arômes.

Les sortir de la poêle et réserver.

Hacher grossièrement le persil.

Émietter le fromage en saumure dans un bol avec les mains.

Verser le persil et les pignons de pin et mélanger avec 1 pincée de poivre*.



Préparer la sauce

Peler l'orange, la détailler en tranches, couper celles-ci en deux.

Dans un saladier, mélanger le yogourt, la mayonnaise, la moutarde, 2 cs [4 cs] d'huile*, 1 cs [2 cs] de vinaigre de vin rouge*, une pincée de sucre*, de la moutarde, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette.

Mélanger les pousses d'épinard et les oranges avec la vinaigrette.



Dresser

Dresser la salade dans les assiettes et recouvrir du poivron au four.

Parsemer du fromage en saumure et déguster avec la baguette à l'harissa.

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 !

