Spitzkohlbratlinge mit Teriyaki-Erdnuss-Sauce

dazu bunter Reis und Rüebli-Limetten-Salat

7

Vegan Family 40 – 50 Minuten • 3.324 kj/795 kcal • Tag 3 kochen

Basmatireis

Spitzkohl

Mehl

Kokosflocken

Erdnussbutter

Teriyakisauce

Rüebli

Frühlingszwiebel

Erdnusskerne, ungesalzen

Limette, gewachst

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 400 ml [800 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Spitzkohl	1 x	400 g	1 x	800 g
Mehl **1)**	2 x	50 g	1 x 2 x	50 g 75 g
Kokosflocken	2 x	6 g	4 x	6 g
Erdnussbutter **7)**	1 x	25 g	1 x	50 g
Teriyakisauce **1) 10)**	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Erdnusskerne, ungesalzen **7)**	1 x	20 g	2 x	20 g
Limette, gewachst	1 x	75 g **	1 x	75 g
Wasser*, Öl*	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	450 kj/108 kcal	3.324 kj/795 kcal
Fett	3.23 g	23.84 g
– davon ges. Fettsäuren	0.88 g	6.48 g
Kohlenhydrate	15.99 g	118.08 g
– davon Zucker	2.76 g	20.39 g
Eiweiss	3.14 g	23.20 g
Salz	0.215 g	1.587 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 **7)** Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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

2022-W09

1

Reis kochen

Rüebli schälen und grob raffeln.

Reis in einem Sieb mit **kaltem Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [**600 ml**] **heisses Wasser*** füllen, **salz**en* und einmal aufkochen lassen.

Reis und die Hälfte der Rüebli hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

2

Gemüse schneiden

Spitzkohl vierteln, Strunk herausschneiden und **Spitzkohlviertel** quer in sehr feine Streifen schneiden.

Spitzkohl und **Kokosflocken** in einer grossen Schüssel mit 0.5 TL [**1 TL**] **Salz*** vermengen und ca 1 Min. lang mit den Händen durchkneten, damit der **Kohl** weicher wird.

75 ml [**150 ml**] **Wasser*** und **Mehl** hinzufügen und zu einer **Masse** verrühren (ähnlich wie ein **Kartoffelpufferteig**). Kurz beiseitestellen.

3

Für den Dip

In einem kleinen Topf Teriyakisauce, **Erdnussbutter** und 100 ml [**200 ml**] **Wasser*** unter Rühren aufkochen und ca. 1 – 2 Min. weiterkochen, bis der **Dip** dickflüssig ist und die **Erdnussbutter** komplett aufgelöst ist. Beiseitestellen oder warmhalten.

4

Für den Rüeblisalat

Limette vierteln.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel restliche **Rüebli**, **Erdnüsse** und **Frühlingszwiebel** miteinander vermengen.

Rüeblisalat mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

5

Bratlinge braten

Bratlingmasse nochmal durchrühren.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [**4 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Masse mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, etwas platt drücken und von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

Tipp: *Hier musst Du geduldig sein und darfst die Bratlinge nicht zu schnell wenden.*

Wir empfehlen die **Bratlinge** so gross zu machen, dass ca. 3 Puffer pro Person herauskommen.

6

Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf flachen Teller geben.

Bratlinge und **Rüeblisalat** daneben anrichten, **Dip** dazureichen oder die **Puffer** damit nach Belieben beträufeln.

Restliche **Limettenspalten** dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

Pointed cabbage fritters with teriyaki-and-peanut sauce

served with colourful rice and carrot-and-lime salad

7

Vegan Family 40-50 minutes • 3.324 kj/795 kcal • Cook on day 3

Basmati rice

Pointed cabbage

Flour

coconut flakes

peanut butter

Teriyaki sauce

Carrots

Spring onion

Unsalted peanuts

Waxed lime

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Water*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

Boil 400 ml [800 ml] water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot, 1 small pot with lid, 1 small bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Pointed cabbage	1 x	400 g	1 x	800 g
Flour **1)**	2 x	50 g	1 x 2 x	50 g 75 g
Coconut flakes	2 x	6 g	4 x	6 g
Peanut butter **7)**	1 x	25 g	1 x	50 g
Teriyaki sauce **1) 10)**	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Carrots	2 x	100 g	1 x	100 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Unsalted peanuts **7)**	1 x	20 g	2 x	20 g
Waxed lime	1 x	75 g **	1 x	75 g
Water*, 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. 1.000 g)
Calories	450 kj/108 kcal	3.324 kj/795 kcal
Fat	3.23 g	23.84 g
– incl. saturated fats	0.88 g	6.48 g
Carbohydrate	15.99 g	118.08 g
– incl. sugar	2.76 g	20.39 g
Protein	3.14 g	23.20 g
Salt	0.215 g	1.587 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 **7)** Peanuts or peanut products **10)** Soya or soya products.

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

2022-W09

1

Cook the rice

Peel and coarsely grate the carrots.

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add salt* and bring to the boil.

Stir in the rice and half of the carrots, cover, and simmer on low heat for about 10 minutes

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 minutes.

2

Chop vegetables

Cut the pointed cabbage into quarters, remove the stalk and cut the quarters crosswise into very thin strips.

Mix the pointed cabbage and coconut flakes in a large bowl with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and knead it with your hands for about 1 minute to soften the cabbage.

Add 75 ml [150 ml] water* and flour and mix to a dough (similar to a potato fritter dough). Set aside briefly.

3

For the dip

In a small saucepan, bring the teriyaki sauce, peanut butter and 100 ml [200 ml] water* to a boil, stirring, and boil for another 1-2 minutes until the dip has thickened and the peanut butter is completely dissolved. Set aside or keep warm.

4

For the carrot salad

Cut the lime into quarters.

Slice the spring onions thinly.

In a small bowl, combine the remaining carrots, peanuts, and spring onion.

Season the carrot salad with salt*, pepper* and a little lime juice.

5

Fry fritters

Stir the fritter dough once more to combine.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in a large frying pan on a medium heat.

Using a tablespoon, add the dough in portions, flatten slightly, and fry for about 3 minutes on both sides until golden brown.

Tip: *Be patient here and do not turn the fritters too quickly.*

We recommend making the fritters big enough to make 3 for each person.

6

Serve

At the end of the cooking time, fluff the rice with a fork and serve on flat plates.

Arrange the fritters and carrot salad beside it, add the dip or drizzle it over the fritters as desired.

Serve with the rest of the lime 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!

Galettes de chou pointu avec sauce teriyaki aux cacahuètes
accompagnées de riz coloré et de salade carottes-citron vert

7

Végétalien Family 40 – 50 minutes • 3.324 kj/795 kcal • Cuisiner au 3e jour

Riz basmati

Chou pointu

Farine

Flocons de noix de coco

Beurre de cacahuètes

Sauce teriyaki

Carottes

Oignon de printemps

Cacahuètes non salées

Citron vert ciré

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Eau*, huile*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 saladier, 1 petite casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Riz basmati	1 x	150 g	1 x	300 g
Chou pointu	1 x	400 g	1 x	800 g
Farine **1)**	2 x	50 g	1 x 2 x	50 g 75 g
Flocons de noix de coco	2 x	6 g	4 x	6 g
Beurre de cacahuètes **7)**	1 x	25 g	1 x	50 g
Sauce teriyaki **1) 10)**	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Carottes	2 x	100 g	1 x	100 g
Oignons de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Cacahuètes, non salées **7)**	1 x	20 g	2 x	20 g
Citron vert	1 x	75 g **	1 x	75 g
Eau*, huile*	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	450 kj/108 kcal	3.324 kj/795 kcal
Lipides	3.23 g	23.84 g
– dont acides gras saturés	0.88 g	6.48 g
Glucides	15.99 g	118.08 g
– dont sucre	2.76 g	20.39 g
Protéines	3.14 g	23.20 g
Sel	0.215 g	1 587 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 **7)** arachide ou produits à base d'arachide **10)** soja ou produits à base de soja.

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

2022-S09

1

Cuire le riz

Peler les carottes et les râper grossièrement.

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Ajouter le riz et la moitié des carottes, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 minutes.

2

Couper les légumes

Couper le chou pointu en quatre, retirer la partie centrale et couper les quartiers de chou pointu transversalement en très fines lamelles.

Mélanger le chou pointu et les flocons de noix de coco dans un saladier avec 0.5 cc [1 cc] de sel* et pétrir avec les mains environ 1 minute pour que le chou devienne plus mou.

Ajouter 75 ml [150 ml] d'eau* et la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte (semblable à une pâte à crêpes de pommes de terre). Mettre de côté.

3

Pour le dip

Dans une petite casserole, porter à ébullition la sauce teriyaki, le beurre de cacahuètes et 100 ml [200 ml] d'eau* en remuant et laisser mijoter environ 1 à 2 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe et que le beurre de cacahuètes soit complètement fondu. Réserver ou garder au chaud.

4

Pour la salade de carottes

Couper le citron vert en quatre.

Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles.

Dans un bol, mélanger le reste des carottes, les cacahuètes et l'oignon nouveau.

Assaisonner la salade de carottes avec du sel*, du poivre* et un peu de jus de citron vert.

5

Faire cuire les galettes

Mélanger à nouveau la pâte des galettes.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 2 cs [4 cs] d'huile*.

Mettre la pâte par portions dans la poêle à l'aide d'une cuillère à soupe, l'aplatir légèrement et faire dorer des deux côtés environ 3 min.

Astuce : *soyez patient et ne retournez pas les galettes trop vite.*

Nous recommandons de faire les galettes de telle sorte à avoir environ 3 galettes par personne.

6

Dresser

À la fin de la cuisson, aérer un peu le riz avec une fourchette et le servir sur des assiettes plates.

Dresser les galettes et la salade de carottes à côté, ajouter le dip ou en arroser les galettes selon les goûts.

Servir avec les quartiers de citron vert restants.

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 !