

Ziegenkäsetaler getoppt mit Haselnüssen dazu Apfel-Rosenkohl-Salat und Rosmarin-Süßkartoffeln

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 2836 kj/678 kcal • Tag 3 kochen

9



Thymian



Nüsslisalat



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Apfel



Rosenkohl



Ziegenfrischkäse



Haselnüsse



Süßkartoffel



Naturjoghurt



Balsamico-Creme



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

Gut, im Haus zu haben

Honig*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 tiefen Teller und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 2) 4) 5)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Rosenkohl	1 x 150 g	1 x 300 g
Ziegenfrischkäse 5)	4 x 25 g	8 x 25 g
Haselnüsse 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Süsskartoffel	1 x 300 g	1 x 600 g
Balsamico-Creme	1 x 12 g	2 x 12 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Honig*, 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	526 kJ/126 kcal	2.836 kJ/678 kcal
Fett	6.71 g	36.19 g
- davon ges. Fettsäuren	2.02 g	10.92 g
Kohlenhydrate	12.54 g	67.64 g
- davon Zucker	5.97 g	32.20 g
Eiweiss	3.49 g	18.82 g
Salz	0.275 g	1.483 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 2) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose) 7) Schalenfrüchte 7) Schalenfrüchte: Haselnuss (Corylus avellana) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse 11) Schwefeldioxid oder Sulfite.

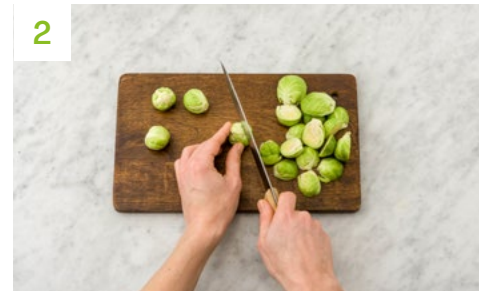
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Süsskartoffeln backen

Süsskartoffeln schälen und in ca. 2 x 2 cm grosse Würfel schneiden.

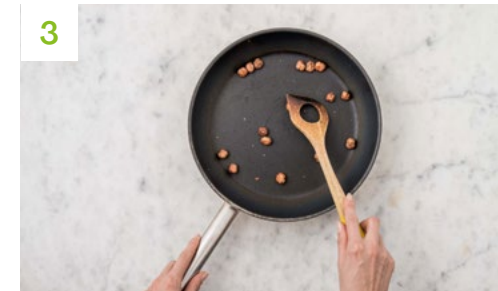
Würfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** vermengen und für 15 – 20 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich sind.



Vorbereitung

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und jedes Viertel in ca. 0.5 cm breite Scheiben schneiden.

Die äusseren Blätter der **Rosenkohlroschen** entfernen und den Strunk grosszügig abschneiden. Die grösseren **Röschen** halbieren.

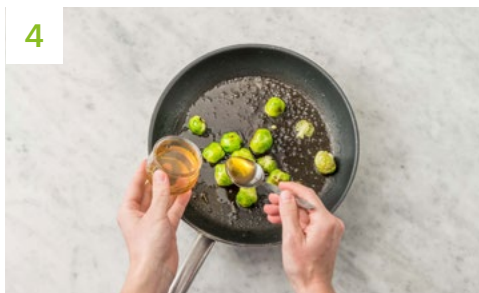


Dip zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit 2 EL [4 EL] **Buttermilch-Zitronen-Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett die **Haselnüsse** für 2 – 3 Min. rösten bis sie duften und sich die Häutchen lösen.

Haselnüsse herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

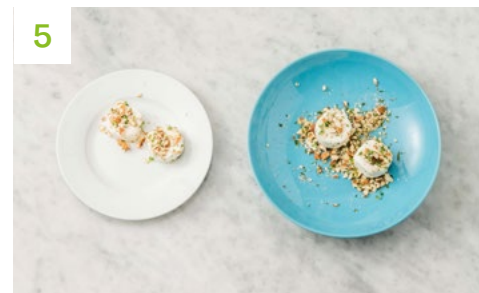


Rosenkohl anbraten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und den **Rosenkohl** darin ca. 3 – 5 Min. anschwitzen.

Mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen, **salzen*** und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet und der **Rosenkohl** gar ist.

Den Herd ausschalten, 1 EL [2 EL] **Honig*** in die noch warme Bratpfanne geben und gut mit dem **Rosenkohl** vermengen.



Sauce zubereiten

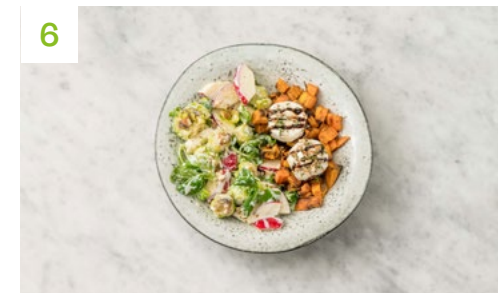
In einer grossen Schüssel **Apfelscheiben**, **Rosenkohl** und **Nüsslisalat** vermengen.

Restliches **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ebenfalls unter den **Salat** heben.

Blätter vom **Thymian** abzupfen und fein hacken.

Die abgekühlten **Haselnusskerne** grob hacken.

In einem tiefen Teller gehackten **Thymian** und **Haselnüsse** vermengen und die **Ziegenfrischkäsetaler** darin wenden, sodass sie gleichmässig bedeckt sind.



Anrichten

Die **Süsskartoffelwürfel** und den **Salat** auf Teller verteilen.

Die **Ziegenfrischkäsetaler** dazu anrichten und mit der **Balsamicocreme** garnieren.

Die **restlichen Haselnüsse** über den **Salat** streuen und den **Dip** dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Goat's cheese pieces topped with hazelnuts, served with apple and Brussels sprouts salad and rosemary sweet potatoes

Vegetarian 25-35 minutes • 2.836 kj/678 kcal • Cook on day 3



Thyme



Lamb's lettuce



Buttermilk
lemon dressing



Apple



Brussels sprouts



Goat's cream cheese



Hazelnuts



Sweet potato



Natural yogurt



Balsamic cream



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

Good to have at hand

Honey*, water*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 deep plate and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2p		4P	
Thyme	1 x	10 g **	1 x	10 g
Lamb's lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Buttermilk and lemon dressing 2) 4) 5)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Brussels sprouts	1 x	150 g	1 x	300 g
Goat's cream cheese 5)	4 x	25 g	8 x	25 g
Hazelnuts 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	600 g
Balsamic cream	1 x	12 g	2 x	12 g
Natural yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Honey*, 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. 1000 g)
Calories	526 kJ/126 kcal	2.836 kJ/678 kcal
Fat	6.71 g	36.19 g
- incl. saturated fats	2.02 g	10.92 g
Carbohydrate	12.54 g	67.64 g
- incl. sugar	5.97 g	32.20 g
Protein	3.49 g	18.82 g
Salt	0.275 g	1.483 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 **2)** Eggs or egg products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **7)** Nuts **7)** Nuts: Hazelnuts (*Corylus avellana*) and hazelnut products **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

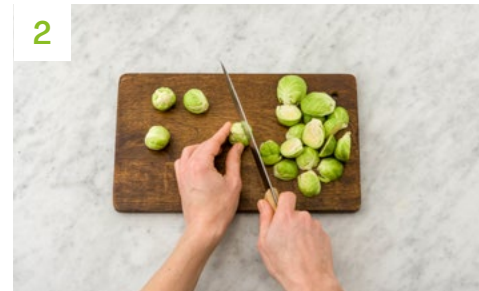
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Bake sweet potatoes

Peel the sweet potatoes and chop into approx. 2 x 2 cm cubes.

Spread the cubes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake in the oven for approx. 15-20 min. until the sweet potato cubes are soft.

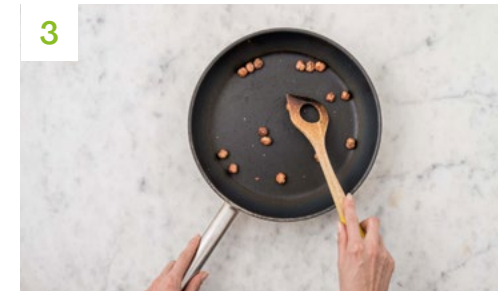


Preparation

Quarter the apple, remove the core and cut each quarter into slices about 0.5 cm wide.

Remove the outer leaves of the Brussels sprouts and cut off the stalk.

Cut the larger florets in half.

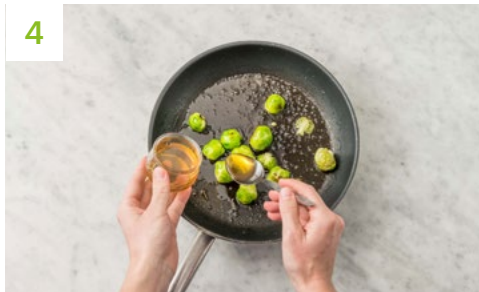


Prepare dip

In a small bowl, mix yogurt with 2 tbsp. [4 tbsp.] buttermilk lemon dressing and season with salt* and pepper*.

In a large frying pan, without adding any fat, toast the hazelnuts for 2-3 mins. until they release their aroma and the skins come off.

Remove the hazelnuts and allow to cool slightly.



Sauté the Brussels sprouts

In the same frying, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sauté the Brussels sprouts for approx. 3-5 min.

Deglaze with 50 ml [100 ml] water*, add salt* and simmer until the liquid has evaporated and the Brussels sprouts are cooked.

Turn off the heat, add 1 tbsp. [2 tbsp.] honey* to the still warm frying pan and mix thoroughly into the Brussels sprouts.



Prepare sauce

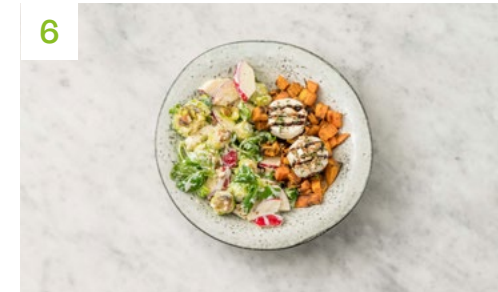
In a large bowl, combine the apple slices, Brussels sprouts and lamb's lettuce.

Season the remaining dressing with salt* and pepper* and fold into the salad as well.

Pick the thyme leaves and chop finely.

Roughly chop the cooled hazelnuts.

On a deep plate, combine the chopped thyme and hazelnuts and toss the goat's cream cheese piece in it so they are evenly coated.



Serve

Divide the sweet potato cubes and the salad between plates.

Arrange the goat's cheese pieces on top and garnish with the balsamic cream.

Sprinkle the remaining hazelnuts over the salad and add the dip.

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/



Fromage de chèvre enrobé de noisettes

servi avec une salade de pommes et de choux de Bruxelles et des patates douces au romarin

Végétarien 25 – 35 minutes • 2.836 kj/678 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Thym



Mâche



Vinaigrette
babeurre-citron



Pomme



Choux de Bruxelles



Fromage de chèvre frais



Noisettes



Patate douce



Yogourt nature



Crème de vinaigre
balsamique



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Miel*, eau*, huile*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol, 1 assiette creuse et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Thym	1 x 10 g **	1 x 10 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Sauce au babeurre et au citron 2) 4) 5)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Chou de Bruxelles	1 x 150 g	1 x 300 g
Fromage de chèvre frais 5)	4 x 25 g	8 x 25 g
Noisettes 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Crème de vinaigre balsamique	1 x 12 g	2 x 12 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Miel*, 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	526 kJ/126 kcal	2.836 kJ/678 kcal
Lipides	6.71 g	36.19 g
– dont acides gras saturés	2.02 g	10.92 g
Glucides	12.54 g	67.64 g
– dont sucre	5.97 g	32.20 g
Protéines	3.49 g	18.82 g
Sel	0.275 g	1.483 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 **2)** œufs ou produits à base d'œufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris gluten le lactose) **7)** fruits à coque : noisette (Corylus avellana) et produits à base de noisettes **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

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



Cuire les patates douces

Éplucher les patates douces et les couper en dés d'env. 2 x 2 cm.

Répartir les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et enfourner env. 15 à 20 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

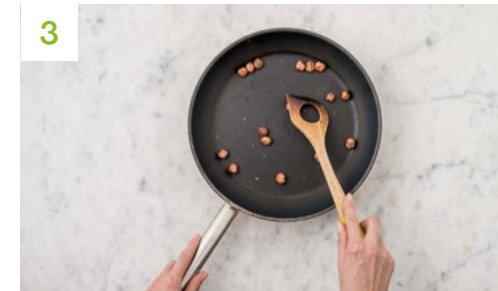


Préparation

Couper la pomme en quartiers, retirer le cœur et couper chaque quartier en tranches d'environ 0.5 cm.

Retirer les feuilles extérieures des choux de Bruxelles et couper généreusement la tige.

Couper les plus gros en deux.

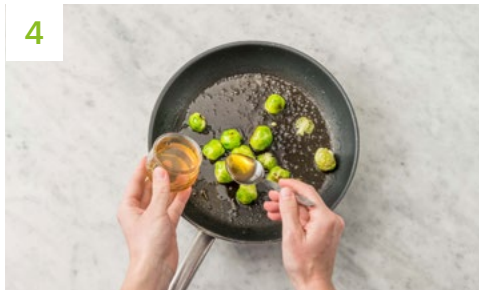


Préparer le dip

Dans un bol, mélanger le yogourt avec 2 cs [4 cs] de vinaigrette babeurre-citron, saler* et poivrer*.

Faire griller les noisettes dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 2 à 3 min. jusqu'à ce qu'elles soient parfumées et que la peau se détache.

Retirer les noisettes et laisser refroidir un peu.



Faire revenir les choux de Bruxelles

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la même poêle et faire revenir dedans les rondelles de chou de Bruxelles env. 3 à 5 min.

Déglacer avec 50 ml [100 ml] d'eau*, saler* et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide s'évapore et que les choux de Bruxelles soient cuits.

Éteindre le feu, ajouter 1 cs [2 cs] de miel* dans la poêle encore chaude et mélanger bien avec les choux de Bruxelles.



Préparer la sauce

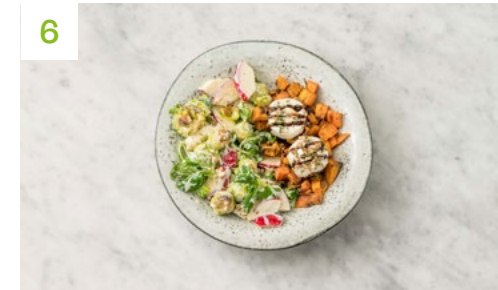
Dans un saladier, mélanger les tranches de pommes, les choux de Bruxelles et la mâche.

Saler* et poivrer* le reste de la vinaigrette et incorporer à la salade.

Arracher et hacher finement le thym.

Hacher grossièrement les noisettes décortiquées refroidies.

Mélanger le thym haché et les noisettes dans une assiette creuse et y jeter les tranches de fromage de chèvre frais pour qu'ils soient uniformément enrobés.



Dresser

Répartir les dés de patate douce et la salade dans les assiettes.

Disposer les tranches de fromage de chèvre frais dessus et garnir avec la crème de vinaigre balsamique.

Parsemer la salade du reste de noisettes et servir avec le dip.

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 !

