

# Kernige Ziegenkäsetaler auf buntem Salat mit Rüebli, Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung unter 650 Kalorien Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 626 kcal • Tag 3 kochen

28



Drillinge



Ziegenfrischkäsetaler



Kohlrabi



Frühlingszwiebel



Salatmix



Sonnenblumenkerne



Sahnejoghurt



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



Thymian



Rüebli



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                                 | 2P          | 4P          |
|---------------------------------|-------------|-------------|
| Drillinge                       | 1 x 400 g   | 1 x 800 g   |
| Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b> | 1 x 125 g   | 2 x 125 g   |
| Kohlrabi                        | 1 x 250 g   | 2 x 250 g   |
| Frühlingszwiebel                | 1 x 15-25 g | 2 x 15-25 g |
| Salatmix                        | 1 x 75 g    | 1 x 150 g   |
| Sonnenblumenkerne               | 1 x 40 g    | 2 x 40 g    |
| Sahnejoghurt <b>7)</b>          | 1 x 75 g    | 2 x 75 g    |
| mittelscharfer Senf <b>9)</b>   | 1 x 10 ml   | 2 x 10 ml   |
| Knoblauchzehe                   | 1 x 4 g     | 2 x 4 g     |
| Thymian                         | 1 x 10 g**  | 1 x 10 g    |
| Rüebli                          | 2 x 100 g   | 4 x 100 g   |

\*\*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. 620 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 426 kJ/<br>102 kcal | 2619 kJ/<br>626 kcal |
| Fett                    | 5.46 g              | 33.63 g              |
| - davon ges. Fettsäuren | 2.67 g              | 16.43 g              |
| Kohlenhydrate           | 8.54 g              | 52.59 g              |
| - davon Zucker          | 3.13 g              | 19.29 g              |
| Eiweiss                 | 4.15 g              | 25.57 g              |
| Salz                    | 0.260 g             | 1.602 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.

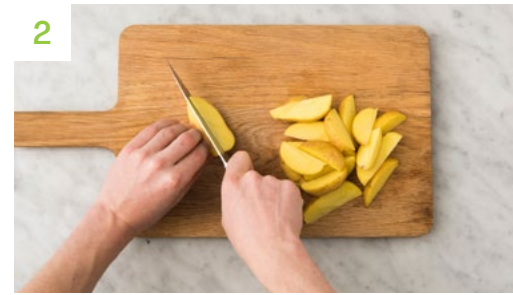
**Allergene:** **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf

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



## Zu Beginn

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



## Gemüse schneiden

**Kohlrabi** schälen, vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Rüebli** schälen, quer halbieren und längs in Stifte vierteln.

**Drillinge** je nach Grösse halbieren oder vierteln.

**Knoblauch** abziehen.



## Gemüse backen

**Drillinge, Kohlrabi, Rüebli** und **Frühlingszwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 0.5 EL [1 EL] **Honig\***, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

Dabei etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



## Sonnenblumenkerne rösten

**Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

**Thymianblättchen** fein hacken.

Für die letzten 5 Min. **Frühlingszwiebeln** über das **Gemüse** streuen und **Sonnenblumenkerne** als Häufchen mit auf das Backblech geben.



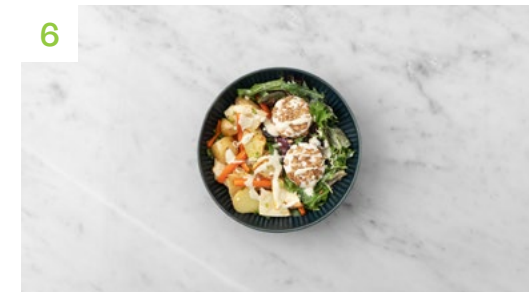
## Dip & Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt, Senf** und **Honig** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

2 EL [4 EL] von dem **Honig-Senf-Joghurt** in eine grosse Schüssel geben und 1 TL [2 TL] **Essig\*** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Salatmischung** untermengen.

Restlichen **Dip** mit etwas **Thymian** verrühren.



## Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen.

**Salat** auf Tellern anrichten.

**Ziegenkäsetaler** von beiden Seiten in die **Sonnenblumenkerne** drücken und auf den **Salatmix** legen.

**Gemüse** daneben anrichten und mit dem **Dip** geniessen.

## En Guete!



# Hearty goat cheese slices on a colourful salad with carrots, kohlrabi and honey & mustard dip

Vegetarian 10 min. preparation Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 626 kcal • Cook on day 3

28



New potatoes



Goat cheese slices



Kohlrabi



Spring onion



Mixed salad



Sunflower seeds



Cream yoghurt



Medium-hot mustard



Garlic clove



Thyme



Carrots



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, honey\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 1 large bowl and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                              | 2P          | 4P          |
|------------------------------|-------------|-------------|
| New potatoes                 | 1 x 400 g   | 1 x 800 g   |
| Goat cheese slices <b>7)</b> | 1 x 125 g   | 2 x 125 g   |
| Kohlrabi                     | 1 x 250 g   | 2 x 250 g   |
| Spring onion                 | 1 x 15-25 g | 2 x 15-25 g |
| Mixed salad                  | 1 x 75 g    | 1 x 150 g   |
| Sunflower seeds              | 1 x 40 g    | 2 x 40 g    |
| Cream yoghurt <b>7)</b>      | 1 x 75 g    | 2 x 75 g    |
| Medium-hot mustard <b>9)</b> | 1 x 10 ml   | 2 x 10 ml   |
| Garlic clove                 | 1 x 4 g     | 2 x 4 g     |
| Thyme                        | 1 x 10 g**  | 1 x 10 g    |
| Carrots                      | 2 x 100 g   | 4 x 100 g   |

\*\*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. 620 g) |
|---------------------------|---------------------|-------------------------|
| Calories                  | 426 kJ/<br>102 kcal | 2619 kJ/<br>626 kcal    |
| Fat                       | 5.46 g              | 33.63 g                 |
| - of which saturated fats | 2.67 g              | 16.43 g                 |
| Carbohydrate              | 8.54 g              | 52.59 g                 |
| - of which sugar          | 3.13 g              | 19.29 g                 |
| Protein                   | 4.15 g              | 25.57 g                 |
| Salt                      | 0.260 g             | 1.602 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.

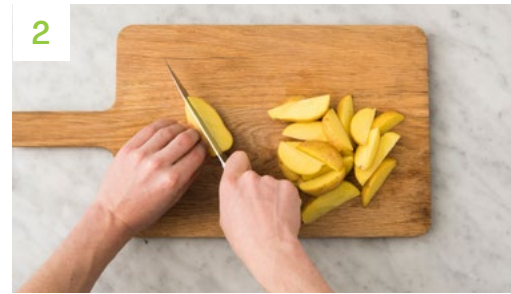
**Allergens:** **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard.

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



## Get started

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



## Chop the vegetables

Peel and quarter the kohlrabi, then cut it into 1 cm thick slices.

Peel the carrots, halve them crossways, then quarter them lengthways into sticks.

Cut the new potatoes into halves or quarters, depending on size.

Peel the garlic.



## Bake the vegetables

Put the new potatoes, kohlrabi, carrots and spring onions on a baking tray lined with baking paper, press garlic on top, and mix with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] honey\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

Leave some room for the sunflower seeds.

Bake in the oven for 25-30 min. until the potatoes are soft.



## Toast the sunflower seeds

Cut the spring onions into thin rings.

Finely chop the thyme leaves.

For the last 5 minutes, sprinkle the spring onions over the vegetables and add sunflower seeds as a small pile on the baking sheet.



## Dip and dressing

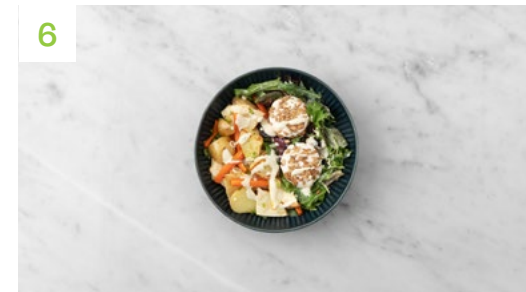
In a small bowl, mix the yoghurt, mustard and honey and season with salt\* and pepper\*.

Put 2 tbsp. [4 tbsp.] of the honey-and-mustard yoghurt in a large bowl and mix with 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*.

Season with salt\* and pepper\*.

Add the salad mixture.

Mix the remaining dip with a little thyme.



## Serve

Remove the tray from the oven.

Arrange the salad on plates.

Press the goat cheese slices into the sunflower seeds on both sides and put them on top of the mixed salad.

Serve the vegetables alongside and enjoy with the dip.

**Bon appetit!**



# Crottins de fromage de chèvre aux graines sur salade colorée avec carottes violettes, chou-rave et dip au miel et à la moutarde

Végétarien Préparation 10 min Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 626 kcal • Cuisiner au 3e jour

28



-  Pommes de terre grenaille
-  Crottins de fromage de chèvre frais
-  Chou-rave
-  Oignon de printemps
-  Assortiment de salade verte
-  Graines de tournesol
-  Yogourt à la crème
-  Moutarde mi-forte
-  Gousse d'ail
-  Thym
-  Carottes



# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

huile\*, sel\*, poivre\*, miel\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 saladier et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|   | 2 portions  | 4 portions  |
|---|-------------|-------------|
| Pommes de terre grenaille                     | 1 x 400 g   | 1 x 800 g   |
| Crottins de fromage de chèvre frais <b>7)</b> | 1 x 125 g   | 2 x 125 g   |
| Chou-rave                                     | 1 x 250 g   | 2 x 250 g   |
| Oignon de printemps                           | 1 x 15-25 g | 2 x 15-25 g |
| Assortiment de salade verte                   | 1 x 75 g    | 1 x 150 g   |
| Graines de tournesol                          | 1 x 40 g    | 2 x 40 g    |
| Yogourt à la crème <b>7)</b>                  | 1 x 75 g    | 2 x 75 g    |
| Moutarde mi-forte <b>9)</b>                   | 1 x 10 ml   | 2 x 10 ml   |
| Gousse d'ail                                  | 1 x 4 g     | 2 x 4 g     |
| Thym  | 1 x 10 g**  | 1 x 10 g    |
| Carottes                                      | 2 x 100 g   | 4 x 100 g   |

\*\*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. 620 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique           | 426 kJ/<br>102 kcal | 2619 kJ/<br>626 kcal |
| Lipides                    | 5,46 g              | 33,63 g              |
| – dont acides gras saturés | 2,67 g              | 16,43 g              |
| Glucides                   | 8,54 g              | 52,59 g              |
| – dont sucre               | 3,13 g              | 19,29 g              |
| Protéines                  | 4,15 g              | 25,57 g              |
| Sel                        | 0,260 g             | 1,602 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.

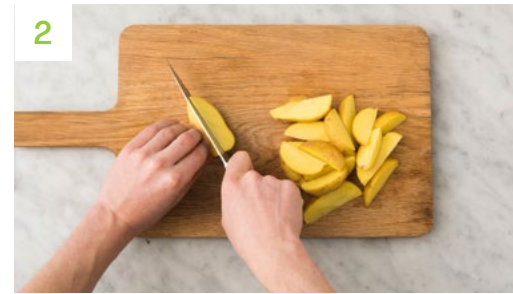
**Allergènes :** **7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde

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



## 1 Pour commencer

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



## 2 Couper les légumes

Éplucher le chou-rave et le couper en dés de 1 cm.

Éplucher les carottes, les couper en deux, puis en bâtonnets.

Couper en deux ou en quatre les petites pommes de terre selon leur taille.

Peler l'ail.



## 3 Cuire les légumes

Disposer les pommes de terre grenaille, le chou-rave, les carottes et l'oignon de printemps sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, y presser l'ail et mélanger avec 0,5 cs [1 cs] de miel\*, 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

Laisser un peu de place pour les graines de tournesol.

Enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



## 4 Griller les graines de tournesol

Trancher l'oignon de printemps en rondelles fines.

Hacher finement les feuilles de thym.

Pour les 5 dernières minutes, parsemer les oignons de printemps sur les légumes et ajouter les graines de tournesol en petits tas sur la plaque de four.



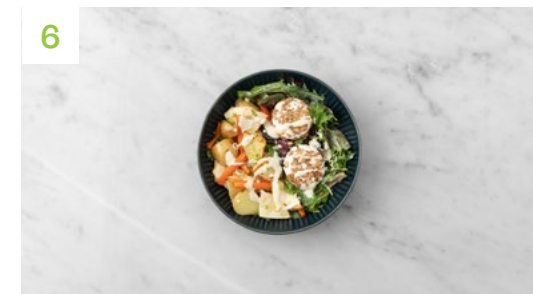
## 5 Dip & vinaigrette

Mélanger le yogourt, la moutarde et le miel dans un bol ; saler\* et poivrer\*.

Ajouter 2 cs [4 cs] de yogourt à la moutarde et miel, 1 cc [2 cc] de vinaigre\* dans un saladier et mélanger. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Ajouter le mélange de salade et mélanger.

Mélanger le reste de sauce avec un peu de thym.



## 6 Dresser

Sortir la plaque du four.

Dresser la salade sur des assiettes.

Appuyer les crottins de fromage de chèvre des deux côtés dans les graines de tournesol et les déposer sur l'assortiment de salade.

Dresser les légumes à côté et déguster avec la sauce.

**Bon appétit !**