

Cipollata Würstli vom Blech mit Ofengemüse in Honig-Rosmarin-Marinade

Family 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 694 kcal • Tag 5 kochen

27



Mini Cipollata
Bratwürstchen



Drillinge



rote Zwiebel



Rüebli



Pastinaken



Rosmarin



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Crème fraîche Light



süßer Senf



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

2 Backbleche mit Backpapier und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

		2P	4P
Mini Cipollata	1 x	200 g	2 x 200 g
Bratwürstchen 7)	1 x	400 g	1 x 800 g
Drillinge	1 x	80 g	2 x 80 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x 80 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x 100 g
Pastinaken	1 x	180 g	2 x 180 g
Rosmarin	1 x	10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x	4 g	2 x 4 g
Crème fraîche Light 7)	1 x	100 g	2 x 100 g
süsser Senf 9)	1 x	15 ml	2 x 15 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

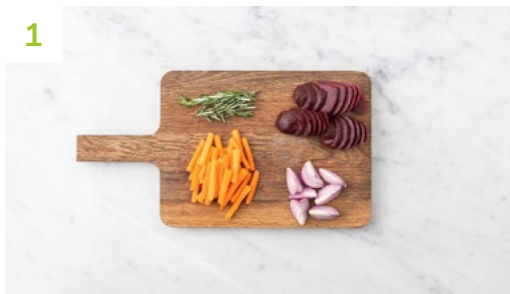
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	478 kJ/ 114 kcal	2905 kJ/ 694 kcal
Fett	6.58 g	40.02 g
– davon ges. Fettsäuren	1.57 g	9.57 g
Kohlenhydrate	9.76 g	59.36 g
– davon Zucker	2.98 g	18.13 g
Eiweiss	3.56 g	21.66 g
Salz	0.548 g	3.329 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!)



Vorbereitung

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

Rüebli schälen und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden.

Zwiebel, halbieren, abziehen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

Pastinake schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

Rosmarin in 2 Stücke teilen.



Würstli backen

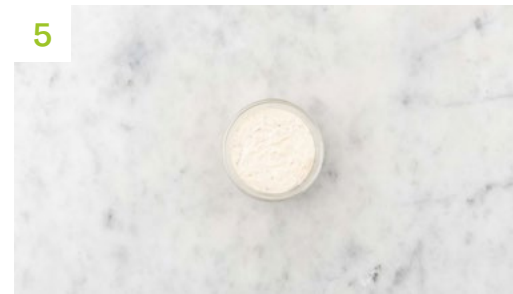
Würstli auf ein weiteres mit Backpapier belegtes Backblech legen und für die letzten 15 Min. über dem **Gemüseblech** mitbacken.



Kartoffeln würzen

Kartoffeln nach Belieben schälen, grössere **Kartoffeln** halbieren.

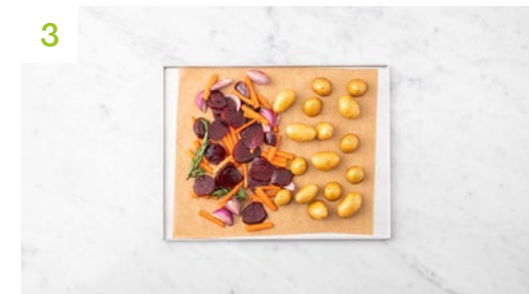
Kartoffeln auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Gewürzmischung „Hello Patatas“** vermengen.



Dip zubereiten

In der Schüssel aus Schritt 3 **Crème fraîche** mit **süßem Senf** verrühren.

Dip mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse marinieren

In einer grossen Schüssel **Rüebli**, **Pastinake** und **Zwiebel** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und mit dem **Rosmarin** neben die **Kartoffeln** aufs Blech geben.

Die Schüssel für Schritt 5 beiseitestellen.

Alles zusammen für 25 – 30 Min. backen.



Anrichten

Gemüse und **Kartoffeln** auf Teller verteilen.

Würstli daneben anrichten und den **Dip** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Cipollata sausages

with oven vegetables in honey and rosemary marinade

Family 10 mins preparation 30–40 minutes • 694 kcal • Cook on day 5

27



Mini cipollata sausages



New potatoes



Red onion



Carrots



Parsnips



Rosemary



"Hello Patatas" spice mix



Crème fraîche light



Sweet mustard



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, honey*

Cooking utensils

2 baking trays with baking paper and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mini cipollata sausages 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Parsnips	1 x	180 g	2 x	180 g
Rosemary	1 x	10 g**	1 x	10 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Crème fraîche light 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet mustard 9)	1 x	15 ml	2 x	15 ml

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

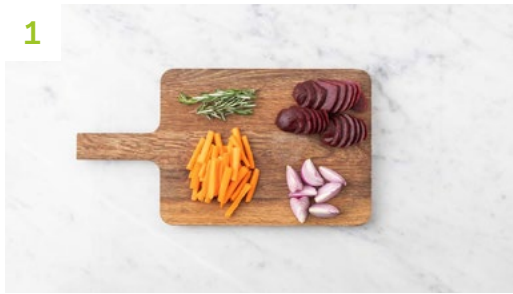
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 610 g)
Calories	478 kJ/ 114 kcal	2905 kJ/ 694 kcal
Fat	6.58 g	40.02 g
- of which saturated fats	1.57 g	9.57 g
Carbohydrate	9.76 g	59.36 g
- of which sugar	2.98 g	18.13 g
Protein	3.56 g	21.66 g
Salt	0.548 g	3.329 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!)



Preparation

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

Peel the carrots and cut into sticks about 5 cm long and 1 cm thick.

Halve the onion, peel it and cut it into slices approx. 1 cm wide.

Peel the parsnip and cut into 2 cm chunks.

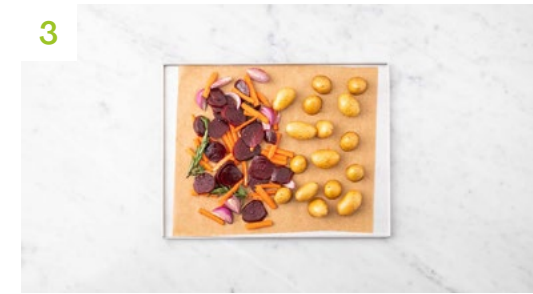
Divide the rosemary sprig into 2 pieces.



Season the potatoes

Peel the potatoes as desired, cut the larger potatoes in half.

Place the potatoes on the side of a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and "Hello Patatas" spice mix.



Marinate the vegetables

In a large bowl, mix the carrots, parsnip and onion with 1 tbsp [2 tbsp] oil*, 1 tsp [2 tsp] honey, salt* and pepper* and place on the baking tray next to the potatoes, with the rosemary.

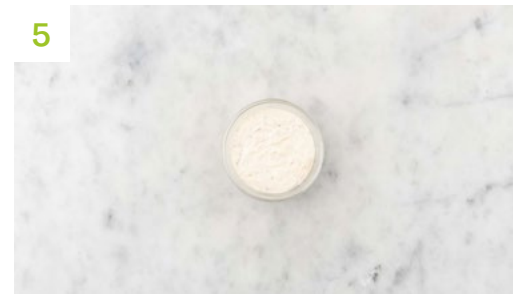
Set aside the bowl for step 5.

Bake everything together in the oven for 25–30 mins.



Bake the sausages

Place the sausages on another baking tray lined with baking paper and bake for the last 15 mins above the vegetable tray.



Prepare the dip

In the bowl from step 3, mix the crème fraîche with sweet mustard.

Season the dip with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the vegetables and potatoes onto plates. Arrange the sausages next to them and serve with the dip.

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!



Saucisses chipolata, légumes au four marinés au miel et romarin

Famille Préparation en 10 min 30 – 40 minutes • 694 kcal • Cuisiner au 5e jour

27



Mini chipolatas



Pommes de terre grenaille



Oignon rouge



Carottes



Panais



Romarin



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Crème fraîche légère



Moutarde douce



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

huile*, sel*, poivre*, miel*

Ustensiles de cuisine

2 plaques de four recouvertes de papier sulfurisé et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mini chipolatas 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Panais	1 x 180 g	2 x 180 g
Romarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde douce 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml

**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

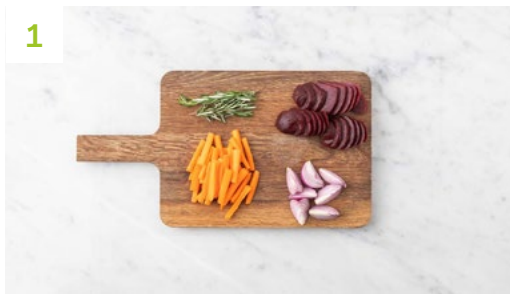
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 610 g)
Valeur calorique	478 kJ/ 114 kcal	2905 kJ/ 694 kcal
Lipides	6,58 g	40,02 g
– dont acides gras saturés	1,57 g	9,57 g
Glucides	9,76 g	59,36 g
– dont sucre	2,98 g	18,13 g
Protéines	3,56 g	21,66 g
Sel	0 548 g	3 329 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 (comprenant du lactose) **9)** moutarde

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



Préparation

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

Peler les carottes et les couper en bâtonnets d'environ 5 cm de longueur et 1 cm d'épaisseur.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher puis le couper en tranches d'env. 1 cm de largeur.

Éplucher les panais et les couper en dés de 2 cm.

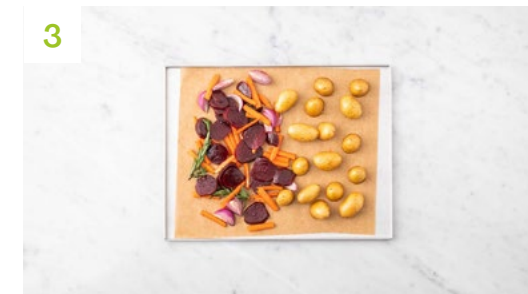
Séparer la branche de romarin en 2 morceaux.



Assaisonner les pommes de terre

Éplucher les pommes de terre selon les goûts, couper les plus grosses en deux.

Disposer les pommes de terre sur la moitié d'une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile* et le mélange d'épices « Hello Patatas ».



Faire mariner les légumes

Dans un saladier, mélanger les carottes, les panais et l'oignon avec 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cc [2 cc] de miel, du sel* et du poivre* et les placer sur la plaque avec le romarin à côté des pommes de terre.

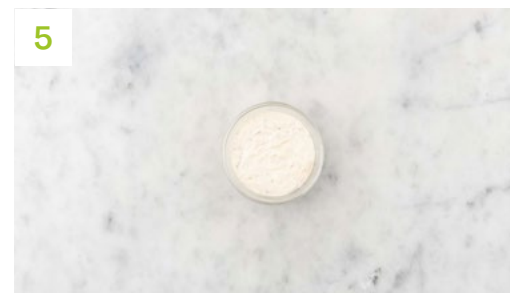
Réserver le saladier pour l'étape 5.

Enfourner le tout 25 à 30 min.



Cuire les saucisses

Placer les saucisses sur une autre plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les faire cuire au-dessus de la plaque à légumes pendant les 15 dernières minutes.



Préparer la sauce

Dans le saladier de l'étape 3, mélanger la crème fraîche et la moutarde douce.

Saler* et poivrer*.



Dresser

Répartir les légumes et les pommes de terre dans les assiettes.

Dresser à côté les saucisses et Positionner les saucisses à côté et servir avec la sauce.

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 !

