

# Einfaches Antipasti-Gemüse mit Argentinos

## Rucola und Tomatenpesto-Dip

10 Min. Vorbereitung | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 — 40 Minuten • 546 kcal • Tag 3 kochen

29



Argentinos Pikant



Drillinge



rote Spitzpeperoni



rote Zwiebel



braune Champignons



Zucchini



Knoblauchzehe



Rucola



Balsamicoreme



Joghurt



Tomatenpesto



Rosmarinweig

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und  
1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Argentinos Pikant	2 x 40 g	4 x 40 g
Drillinge	1 x 600 g	1 x 1200 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Balsamicocreme <b>14</b> )	1 x 12 g	2 x 12 g
Joghurt <b>7</b> )	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomatenpesto <b>14</b> )	1 x 25 g	1 x 50 g
Rosmarinweig	1 x 10 g**	1 x 10 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. 710 g)
Brennwert	322 kJ/ 77 kcal	2283 kJ/ 546 kcal
Fett	3.05 g	21.59 g
- davon ges. Fettsäuren	0.85 g	6.03 g
Kohlenhydrate	8.87 g	62.90 g
- davon Zucker	1.92 g	13.60 g
Eiweiss	3.18 g	22.58 g
Salz	0.280 g	1.985 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)  
**14)** Schwefeldioxide und Sulfite

(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.

**Zwiebel** abziehen und in 8 [16] Spalten schneiden.

Haut der **Argentinos** nach Belieben abziehen und in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden.



## Gemüse schneiden

**Spitzpeperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen.

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält halbieren.



## Für das Antipasti-Gemüse

**Zwiebel, Spitzpeperoni, Zucchini, Argentinos, Kartoffeln, Champignons, Rosmarinweige** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.



## Gemüse backen

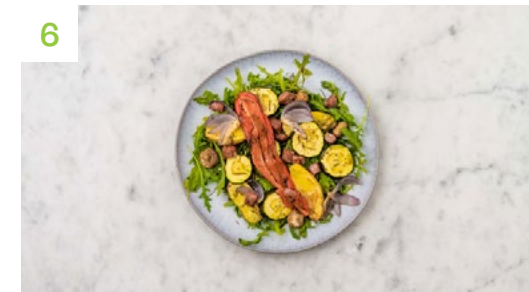
**Knoblauch** abziehen, zu dem **Gemüse** pressen und alles mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Für 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



## Rucola marinieren

In einer kleinen Schüssel **Rucola** mit **Balsamicocrème** marinieren.



## Anrichten

**Rosmarin** aus dem **Gemüse** nehmen.

**Antipasti-Gemüse** auf Teller verteilen, marinierten **Rucola** darauf anrichten.

In derselben Schüssel **Joghurt, Tomatenpesto, Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren und als **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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Simple antipasti with spicy sausages

## rocket and tomato pesto dip

10 min. preparation Under 650 calories Lots of vegetables 30–40 minutes • 546 kcal • Cook on day 3

29



Spicy Argentino sausages



New potatoes



Red pointed pepper



Red onion



Brown mushrooms



Courgette



Garlic clove



Rocket



Balsamic cream



Yoghurt



Tomato pesto



Rosemary sprig

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, pepper\*, salt\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spicy Argentino sausages	2 x	40 g	4 x	40 g
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Balsamic cream <b>14)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
Yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomato pesto <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Rosemary sprig	1 x	10 g**	1 x	10 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. 710 g)
Calories	322 kJ/ 77 kcal	2283 kJ/ 546 kcal
Fat	3.05 g	21.59 g
– of which saturated fats	0.85 g	6.03 g
Carbohydrate	8.87 g	62.90 g
– of which sugar	1.92 g	13.60 g
Protein	3.18 g	22.58 g
Salt	0.280 g	1.985 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) **14)** Sulphur dioxide and sulphites

(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 onion and cut it into 8 [16] wedges.

Peel the skin off the sausages if you want and cut them into 1 cm pieces.



## Chop the vegetables

Cut the pepper in half and remove the core.

Remove the ends of the courgette and cut the courgette into 1 cm slices.

Cut the washed potatoes in half.



## For the antipasti

Put the onion, pepper, courgette, sausages, potatoes, mushrooms and rosemary on a baking tray lined with baking paper.



## Bake the vegetables

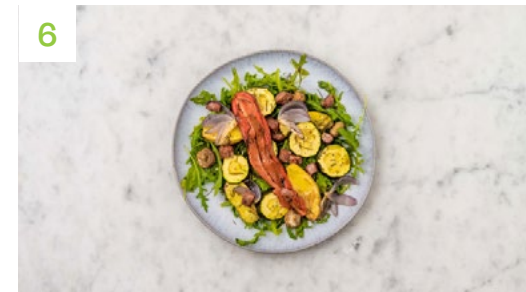
Peel the garlic, press it into the vegetables, and mix it all with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\*.

Bake in the oven for 20–25 min. until the potatoes are done.



## Marinate the rocket

In a small bowl, marinate the rocket with balsamic cream.



## Serve

Remove the rosemary from the vegetables.

Apportion the antipasti onto plates and arrange the marinated rocket on top.

In the same bowl, mix the yoghurt, tomato pesto, salt\* and pepper\* and serve as a 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Légumes antipasti simples avec chorizo argentino accompagnés de roquette et de dip au pesto de tomates

Préparation en 10 min | Moins de 650 calories | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 546 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Chorizo argentin piquant



Pommes de terre grenailles



Poivrons longs rouges



Oignon rouge



Champignons bruns



Courgettes



Gousse d'ail



Roquette



Crème de vinaigre balsamique



Yogourt



Pesto de tomates



Branche de romarin



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile d'olive\*, poivre\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

1 bol, 1 presse-ail et  
1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chorizo argentin piquant	2 x 40 g	4 x 40 g
Pommes de terre grenaille	1 x 600 g	1 x 1200 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Yogourt <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Pesto de tomates <b>14</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Branche de romarin	1 x 10 g**	1 x 10 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. 710 g)
Valeur calorique	322 kJ/ 77 kcal	2283 kJ/ 546 kcal
Lipides	3,05 g	21,59 g
– dont acides gras saturés	0,85 g	6,03 g
Glucides	8,87 g	62,90 g
– dont sucre	1,92 g	13,60 g
Protéines	3,18 g	22,58 g
Sel	0,280 g	1,985 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) **14)** dioxydes de soufre et sulfites

(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 l'oignon, puis le couper en 8 [16] tranches.

Retirer la peau du chorizo argentin selon les goûts et le couper en morceaux d'environ 1 cm.



## Couper les légumes

Couper le poivron en deux, enlever les graines.

Retirer les extrémités des courgettes et couper celles-ci en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Laver les pommes de terre et les couper en deux sans les éplucher.



## Pour les légumes antipasti

Placer l'oignon, les poivrons longs, les courgettes, le chorizo argentin, les pommes de terre, les champignons et les branches de romarin sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.



## Cuire les légumes

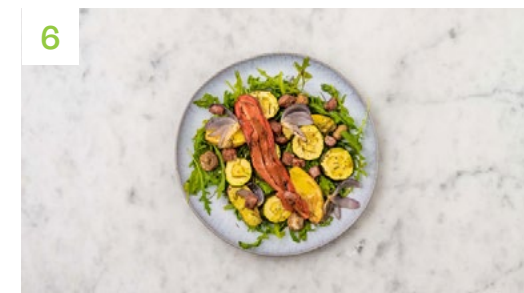
Peler l'ail et le presser sur les légumes ; mélanger le tout avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*.

Enfourner 20 à 25 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



## Faire mariner la roquette

Dans un bol, faire mariner la roquette avec la crème de vinaigre balsamique.



## Dresser

Retirer le romarin des légumes.

Répartir les légumes antipasti sur les assiettes, disposer la roquette marinée dessus.

Dans le même bol, mélanger le yogourt, le pesto de tomates, le sel\* et le poivre\* pour en faire une 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

