

# Warmer Wirz-Süßkartoffel-Salat mit Hirtenkäse getopft mit Granatapfelkernen und Fladenbrot-Croûtons

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 670 kcal • Tag 5 kochen

22



Süßkartoffeln



Gewürzmischung "Harissa"



rote Zwiebel



Mini-Fladenbrot



Wirsing (geschnitten)



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Hirtenkäse



Minze



Joghurt



Granatapfel



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüsse und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 450 g	2 x 450 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Mini-Fladenbrot <b>3</b> <b>15</b>	0.5 x 150 g**	1 x 150 g
Wirsing (geschnitten)	1 x 250 g	1 x 500 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Hirtenkäse <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
Joghurt <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Granatapfel	0.5 x 200 g**	1 x 200 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. 590 g)
Brennwert	477 kJ/ 114 kcal	2805 kJ/ 670 kcal
Fett	3.70 g	21.76 g
– davon ges. Fettsäuren	1.05 g	6.18 g
Kohlenhydrate	14.90 g	87.53 g
– davon Zucker	4.20 g	24.67 g
Eiweiss	3.98 g	23.39 g
Salz	0.506 g	2.973 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:** **3**) Sesamsamen **7**) Milch (einschliesslich Laktose) **15**) Weizen

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

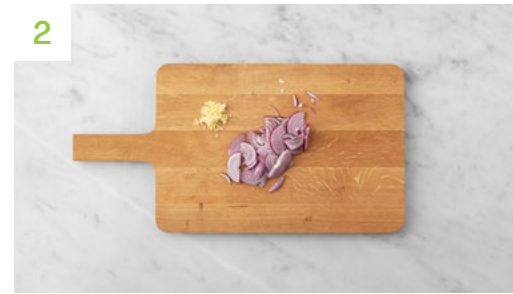


## 1 Süsskartoffel backen

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

**Süsskartoffel** schälen, längs halbieren und in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Süsskartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Harissa**“, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen und im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süsskartoffeln** weich sind.



## 2 Gemüse schneiden

**Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein würfeln.



## 3 Zwiebeln braten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebelstreifen** mit einer Prise **Zucker\*** darin 5 – 7 Min. bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich und braun sind.

**Knoblauch** und **Wirz** dazugeben und 2 Min mitbraten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser\*** und der Hälfte von „**Hello Patatas**“ ablöschen.

**Gemüse** 2 – 3 Min. dünsten, bis das **Wasser\*** verkocht ist. Herausnehmen.

Währenddessen **Minzeblätter** abzupfen und fein hacken.



## 4 Brot rösten

Die Hälfte [alles] vom **Fladenbrot** in 2 cm Würfel schneiden.

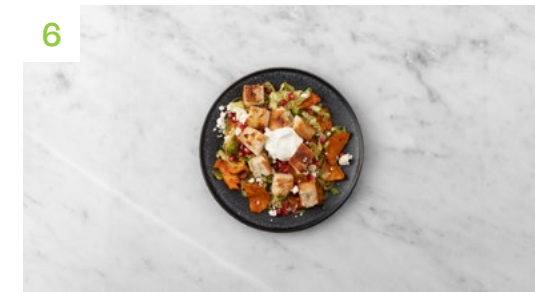
In derselben Bratpfanne erneut 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Fladenbrot** darin 3 – 4 Min. anrösten, bis es goldbraun ist. Den Rest vom „**Hello Patatas**“ hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz\*** würzen. Die Hälfte [den gesamten] **Granatapfel** in Stücke schneiden und die **Kerne** über einer grossen Schüssel herauslösen.



## 5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit gehackter **Minze** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Süsskartoffeln** mit dem Bratpfanneninhalte mischen und auf Teller verteilen.

Mit **Fladenbrot** und **Granatapfelkernen** toppen.

**Hirtenkäse** darüber krümeln.

Mit dem **Minz-Joghurt** geniessen.

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

### 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!





# Warm cabbage-and-sweet potato salad with feta cheese topped with pomegranate seeds and flatbread croutons

Vegetarian 25–35 minutes • 670 kcal • Cook on day 5

22



Sweet potatoes



“Harissa” spice mix



Red onion



Mini flatbread



Sliced savoy cabbage



Garlic clove



“Hello Patatas” spice mix



Feta cheese



Mint



Yoghurt



Pomegranate



- 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\*, sugar\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	1 x	450 g	2 x	450 g
“Harissa” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Mini flatbread <b>3</b>   <b>15</b> )	0.5 x	150 g**	1 x	150 g
Sliced savoy cabbage	1 x	250 g	1 x	500 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
“Hello Patatas” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Feta cheese <b>7</b> )	1 x	100 g	1 x	200 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Yoghurt <b>7</b> )	1 x	75 g	2 x	75 g
Pomegranate	0.5 x	200 g**	1 x	200 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. 590 g)
Calories	477 kJ/ 114 kcal	2805 kJ/ 670 kcal
Fat	3.70 g	21.76 g
– of which saturated fats	1.05 g	6.18 g
Carbohydrate	14.90 g	87.53 g
– of which sugar	4.20 g	24.67 g
Protein	3.98 g	23.39 g
Salt	0.506 g	2.973 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:** 3) Sesame seeds 7) Milk (including lactose) 15) Wheat

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

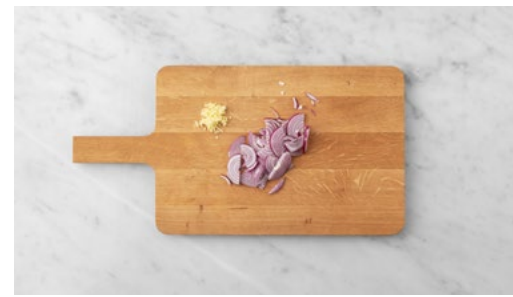


## Roast the sweet potato

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

Peel the sweet potato, halve lengthways and cut into 0.5 cm thick slices.

Spread the sweet potato slices on a baking tray lined with baking paper, mix with the “Hello Harissa”, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\* and bake in the oven for 15–20 min. until the sweet potatoes are soft.



## Chop the vegetables

Halve the onion and cut into thin strips.

Finely dice the garlic.



## Fry the onions

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Fry the onion strips with a pinch of sugar\* for 5–7 min. on a medium heat until soft and browned.

Add the garlic and cabbage and fry for 2 min.

Deglace with 100 ml [200 ml] water\* and half of the “Hello Patatas”.

Cook the vegetables for 2–3 min. until the water\* has boiled away. Remove.

Meanwhile, pluck the mint leaves and finely chop them.



## Fry the bread

Cut half [all] of the flatbread into 2 cm cubes.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in the same frying pan.

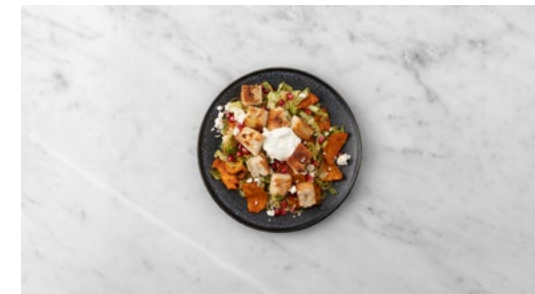
Fry the flatbread in it for 3–4 min. until golden brown. Add the rest of the “Hello Patatas” and fry for another 1 min. Season with salt\*. Cut half [all] of the pomegranate into pieces and scoop out the seeds over a large bowl.



## For the dip

In a small bowl, mix the yoghurt with the chopped mint.

Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Mix the sweet potatoes with contents of the pan and apportion onto plates.

Top with flatbread and pomegranate seeds.

Crumble feta cheese over the top.

Enjoy with the mint yoghurt.

## Bon appetit!

### Harissa

Harissa is a hot spice mix from Africa that contains lots of ground chilli. Go easy with it!

### 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!)



# Salade chaude de patate douce et chou frisé parsemée de graines de grenade et de croûtons de pain pita

Végétarien 25 – 35 minutes • 670 kcal • Cuisiner au 5e jour

22



Patates douces



Mélange d'épices  
« Harissa »



Oignon rouge



Petits pains pita



Chou frisé (coupé)



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello Patatas »



Fromage en saumure



Menthe



Yogourt



Grenade



- 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\*, sucre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 450 g	2 x 450 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Petit pain pita <b>3) 15)</b>	0,5 x 150 g**	1 x 150 g
Chou frisé (coupé)	1 x 250 g	1 x 500 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage de berger <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Grenade	0,5 x 200 g**	1 x 200 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. 590 g)
Valeur calorique	477 kJ/ 114 kcal	2805 kJ/ 670 kcal
Lipides	3,70 g	21,76 g
- dont acides gras saturés	1,05 g	6,18 g
Glucides	14,90 g	87,53 g
- dont sucre	4,20 g	24,67 g
Protéines	3,98 g	23,39 g
Sel	0,506 g	2,973 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 : 3)** graines de sésame **7)** lait (comprenant du lactose) **15)** blé

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

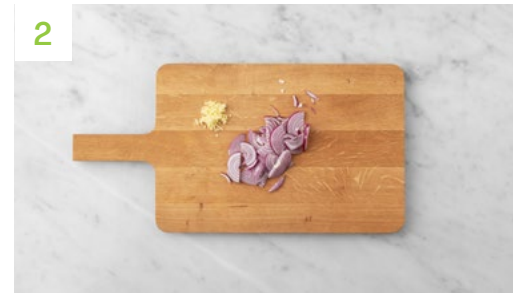


### 1 Cuire la patate douce

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

Éplucher la patate douce, la couper en deux dans la longueur, puis couper en tranches de 0.5 cm d'épaisseur.

Répartir les tranches de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec du « Hello Harissa », 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\* et faire cuire au four 15 à 20 min jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.



### 2 Couper les légumes

Couper l'oignon en deux puis en fines lamelles.

Couper l'ail en petits dés.



### 3 Faire revenir les oignons

Dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile\*.

Y faire revenir les lamelles d'oignon avec une pincée de sucre\* pendant 5 à 7 min à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.

Ajouter l'ail et le chou frisé, et faire revenir 2 min.

Déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau\* et la moitié du mélange d'épices « Hello patatas ».

Faire revenir les légumes pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que l'eau\* soit évaporée. Retirer du feu.

Pendant ce temps, arracher les feuilles du chou frisé et les hacher finement.



### 4 Faire chauffer le pain

Couper la moitié [totalité] du pain pita en dés d'env. 2 cm.

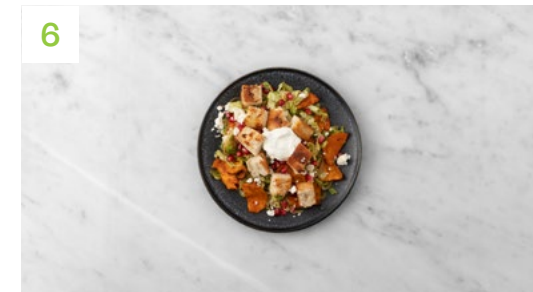
Dans la même poêle, chauffer à nouveau 0,5 cs [1 cs] d'huile.

Y faire griller le pain pita 3 à 4 min jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le reste du « Hello patatas » et faire griller encore 1 min. Saler\*. Couper la moitié [totalité] de la grenade en morceaux et retirer les graines au-dessus d'un saladier.



### 5 Pour le dip

Mélanger dans un bol le yogourt avec la menthe hachée. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 6 Dresser

Mélanger les patates douces avec le contenu de la poêle et répartir sur des assiettes.

Saupoudrer de pain pita et de graines de grenade.

Émietter le fromage en saumure par-dessus.

Déguster avec le yogourt à la menthe.

#### Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

## 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) !

