

Maultaschen auf Wurzelgemüse-Salat mit Schmelzzwiebeln und süßem Senf-Dressing

Vegan Family Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 721 kcal • Tag 3 kochen



-  vegane Mini-Suppenmaultaschen
-  Zwiebel
-  süßer Senf
-  bunte Rüebli
-  Salatmix
-  Kürbiskerne
-  Tomaten
-  geriebener Thymian
-  vegane Mayonnaise
-  Randen



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Pflanzliche Margarine*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--|-----------|-----------|
| vegane Mini-Suppenmaultaschen 10) 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Zwiebel | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| süsser Senf 9) | 1 x 15 ml | 2 x 15 ml |
| bunte Rüebli | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Salatmix | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Kürbiskerne | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Tomaten | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| gerebelter Thymian | 1 x 1 g | 1 x 2 g |
| vegane Mayonnaise | 1 x 25 g | 2 x 25 g |
| Randen | 1 x 150 g | 1 x 300 g |

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

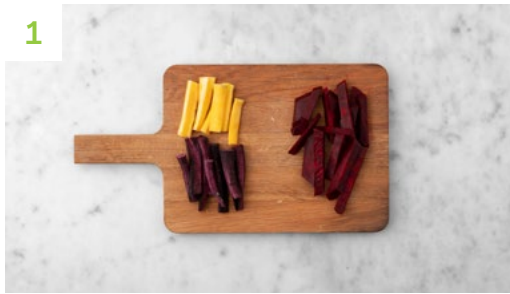
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 550 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 551 kJ/ 132 kcal | 3018 kJ/ 721 kcal |
| Fett | 5.84 g | 32.00 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.84 g | 4.59 g |
| Kohlenhydrate | 15.38 g | 84.28 g |
| - davon Zucker | 5.14 g | 28.14 g |
| Eiweiss | 3.57 g | 19.57 g |
| Salz | 0.591 g | 3.238 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: 9) Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



1 Wurzelgemüse backen

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

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

Gemüestifte auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit gerebeltem **Thymian**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Das **Gemüse** für ca. 25 – 30 Min. backen, bis es aussen gebräunt und innen weich ist.



2 Für die Schmelzzwiebeln

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] Margarine* bei geringer bis mittlerer Hitze erwärmen, die **Zwiebelstreifen** darin für 25 – 30 Min. anbraten und gelegentlich umrühren.

Tipp: Sollten die Zwiebeln anfangen am Topf zu kleben, kannst Du löffelweise Wasser* hinzufügen. Mit Salz*, Pfeffer* und 1 Prise Zucker* abschmecken.



3 Dressing zubereiten

In einer grossen Schüssel die Hälfte des süssen **Senf** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Restlichen **Senf** in einer kleinen Schüssel mit der veganen **Mayonnaise** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zu einem leicht flüssigen **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Toppings vorbereiten

Tomaten in 2 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Zugabe von Fett für 1 – 2 Min. rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5 Maultaschen anbraten

In den letzten 5 – 10 Min. der Backzeit 1 EL [2 EL] **Margarine*** in der Pfanne aus Schritt 4 erhitzen. **Maultaschen** hinzugeben und für 4 – 5 Min. anbraten, bis sie anfangen knusprig zu werden.



6 Anrichten

Salatmischung zusammen mit **Tomatenwürfeln** und **Kürbiskernen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Salat auf der Mitte der Teller verteilen und mit **Wurzelgemüse** toppen.

Maultaschen am Rand verteilen und mit **Schmelzzwiebeln** und **Dip** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Ravioli on a root vegetable salad with sautéed onions and sweet mustard dressing

Vegan Family Lots of vegetables 40–50 minutes • 721 kcal • Cook on day 3



Vegan mini ravioli



Onion



Sweet mustard



Mixed carrots



Mixed salad



Pumpkin seeds



Tomatoes



Dried thyme



Vegan mayonnaise



Beetroot



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, olive oil*, vegetable margarine*, white wine vinegar*, salt*, pepper*, sugar*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|--|-----------|-----------|
| Vegan mini ravioli 10 15 | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Onion | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Sweet mustard 9 | 1 x 15 ml | 2 x 15 ml |
| Mixed carrots | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Mixed salad | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Pumpkin seeds | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Tomatoes | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Dried thyme | 1 x 1 g | 1 x 2 g |
| Vegan mayonnaise | 1 x 25 g | 2 x 25 g |
| Beetroot | 1 x 150 g | 1 x 300 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

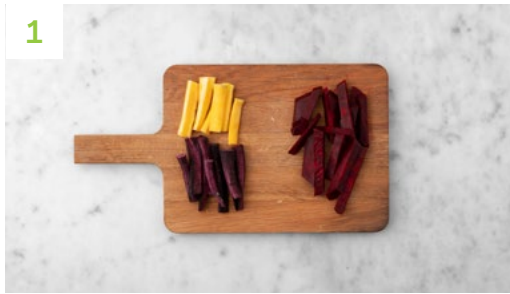
(calculated based on the specified starting ingredients)

| | 100 g | Portion (approx. 550 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 551 kJ/132 kcal | 3018 kJ/721 kcal |
| Fat | 5.84 g | 32.00 g |
| - of which saturated fats | 0.84 g | 4.59 g |
| Carbohydrate | 15.38 g | 84.28 g |
| - of which sugar | 5.14 g | 28.14 g |
| Protein | 3.57 g | 19.57 g |
| Salt | 0.591 g | 3.238 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: 9 Mustard **10** Celery **15** Wheat

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



Bake the root vegetables

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

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

Spread the vegetable sticks on a baking tray lined with baking paper and season with dried thyme, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*. Bake the vegetables for 25–30 min. until browned on the outside and soft on the inside.



For the sautéed onions

Halve the onion and cut into thin strips.

In a small pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine* on low-to-medium heat and sauté the onions for 25–30 min., stirring occasionally.

Tip: If the onions start sticking to the pot, you can add water a spoonful at a time. Season with salt*, pepper* and 1 pinch of sugar*.*



Make the dressing

In a large bowl, mix half of the sweet mustard with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.

Put the rest of the mustard into a small bowl and mix with the vegan mayonnaise and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* to make a slightly liquid dip. Season with salt* and pepper*.



Prepare the toppings

Cut the tomatoes into 2 cm cubes.

In a large frying pan, toast the pumpkin seeds without fat for 1–2 min., remove from the frying pan and set aside.



Fry the ravioli

In the last 5–10 minutes of the baking time, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine* in the frying pan from step 4. Add the ravioli and sauté for 4–5 min. until they start to crisp up.



Serve

Add the salad to the bowl with the dressing along with the tomatoes and pumpkin seeds and mix well.

Apportion the salad in the middle of each plate and top with root vegetables.

Arrange the ravioli on the edge and garnish with sautéed onions and 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/



Ravioles souabes sur une salade de légumes-racines avec des oignons fondus et une vinaigrette à la moutarde douce

Végétalien Famille Beaucoup de légumes 40 – 50 minutes • 721 kcal • Cuisiner au 3e jour



Mini ravioles souabes végétaliennes



Oignon



Moutarde douce



Carottes multicolores



Assortiment de salade verte



Graines de courge



Tomates



Thym moulu



Mayonnaise végétalienne



Betteraves



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, huile d'olive*, margarine végétale*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*, sucre*.

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---|------------|------------|
| Mini-ravioles souabes végétaliens (10) 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Oignons | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Moutarde douce (9) | 1 x 15 ml | 2 x 15 ml |
| Carottes colorées | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Assortiment de salade verte | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Graines de courge | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Tomates | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Thym moulu | 1 x 1 g | 1 x 2 g |
| Mayonnaise végétalienne | 1 x 25 g | 2 x 25 g |
| Betterave | 1 x 150 g | 1 x 300 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

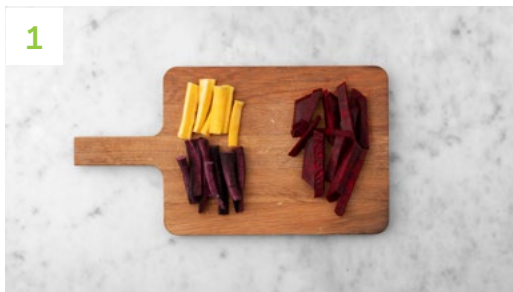
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 550 g) |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|
| Valeur calorique | 551 kJ/ 132 kcal | 3 018 kJ/ 721 kcal |
| Lipides | 5,84 g | 32,00 g |
| – dont acides gras saturés | 0,84 g | 4,59 g |
| Glucides | 15,38 g | 84,28 g |
| – dont sucre | 5,14 g | 28,14 g |
| Protéines | 3,57 g | 19,57 g |
| Sel | 0,591 g | 3,238 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 : 9) moutarde **(10)** céréli **(15)** blé

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



1 Cuire les légumes-racines

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

Peler les carottes et les betteraves et les couper en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur et d'env. 5 cm de long.

Répartir les bâtonnets de légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et assaisonner avec du thym moulu, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*. Faire cuire les légumes environ 25 à 30 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur et tendres à l'intérieur.



2 Pour les oignons fondus

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] de margarine* dans une petite casserole à feu doux-moyen et faire revenir les lamelles d'oignon 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps.

Astuce : si les oignons commencent à accrocher à la casserole, vous pouvez ajouter quelques cuillères d'eau. Assaisonner avec du sel, du poivre* et 1 pincée de sucre*.*



3 Préparer la sauce

Dans un saladier, mélanger la moitié de la moutarde douce avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] d'eau*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* pour faire une vinaigrette.

Mettre le reste de la moutarde dans un bol et la mélanger avec la mayonnaise végétalienne et 1 cs [2 cs] d'eau* pour obtenir une sauce légèrement liquide. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Préparer la garniture

Couper les tomates en dés de 2 cm.

Faire griller les graines de courge dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 1 – 2 minutes, retirer de la poêle et mettre de côté.



5 Faire revenir les ravioles souabes

Dans les 5 – 10 dernières minutes du temps de cuisson, faire chauffer 1 cs [2 cs] de margarine* dans la poêle de l'étape 4. Ajouter les raviolis et faire revenir 4 à 5 min jusqu'à ce qu'ils commencent à être croustillants.



6 Dresser

Mettre l'assortiment de salade verte avec les dés de tomates et les graines de courge dans le saladier contenant la vinaigrette et bien mélanger.

Répartir la salade au milieu des assiettes et garnir de carottes et de betteraves.

Répartir les raviolis souabes sur le bord et garnir avec les oignons fondus et 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/

