

Mini-Maultaschenpfanne mit Speckstreifen

dazu fruchtiger Salat und Kürbiskernöl

Zeit sparen Family 15 Minuten • 832 kcal • Tag 3 kochen



vegane Mini-Suppenmaultaschen



Zwiebel



Salatmischung



Apfel



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Crème fraîche Light



Schnittlauch



Frühstücksspeck in Würfeln



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, und 1 grosse Bratpfanne

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
Salatmischung	1 x 100 g	2 x 100 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Kürbiskerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Crème fraîche Light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Frühstücksspeck in Würfeln	1 x 90 g	2 x 90 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 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. 540 g)
Brennwert	649 kJ/ 155 kcal	3481 kJ/ 832 kcal
Fett	7.44 g	39.87 g
– davon ges. Fettsäuren	1.24 g	6.67 g
Kohlenhydrate	16.03 g	85.94 g
– davon Zucker	5.06 g	27.12 g
Eiweiss	5.21 g	27.93 g
Salz	0.982 g	5.261 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

1



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 2 Min. lang anrösten, bis diese fein duften. **Kürbiskerne** aus der Bratpfanne nehmen.

2



Maultaschen braten

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen und darin **Maultaschen**, **Speck** und **Zwiebelstreifen** für 10 – 12 Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** und die **Maultaschen** goldbraun sind.

In einer grossen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Kürbiskernöl** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit gehacktem **Schnittlauch** mischen und ebenfalls mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3



Salat vollenden

Apfel vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und **Apfelviertel** in sehr dünne Scheiben schneiden.

Salatmix und **Apfelscheiben** mit dem **Dressing** in der grossen Schüssel mischen.

Maultaschen und **Salat** auf Tellern anrichten. **Salat** mit **Kürbiskernen** bestreuen und **Kräuterschmand** separat dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Fried ravioli with bacon strips

served with fruity salad and pumpkin seed oil

Save time **Family** 15 minutes • 832 kcal • Cook on day 3

15



Vegan mini ravioli
Onion



Mixed salad



Apple



Pumpkin seeds



Pumpkin seed oil



Crème fraîche light



Chives



Diced bacon



Buttermilk-and-lemon
dressing



dressing



Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*

Cooking utensils

1 large bowl, 1 small bowl and 1 large frying pan.

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
Mixed salad	1 x	100 g	2 x	100 g
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Pumpkin seeds	1 x	20 g	2 x	20 g
Pumpkin seed oil	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Crème fraîche light 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Diced bacon	1 x	90 g	2 x	90 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 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. 540 g)
Calories	649 kJ/155 kcal	3481 kJ/832 kcal
Fat	7.44 g	39.87 g
– of which saturated fats	1.24 g	6.67 g
Carbohydrate	16.03 g	85.94 g
– of which sugar	5.06 g	27.12 g
Protein	5.21 g	27.93 g
Salt	0.982 g	5.261 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) **8)** Eggs **9)** Mustard **10)** Celery **15)** Wheat

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

1



Get prepped

Halve, peel and thinly slice the onion.

Finely chop the chives.

Toast the pumpkin seeds in a large frying pan without fat for 2 min. until they release their aroma. Remove the pumpkin seeds from the frying pan.

2



Fry the ravioli

In the large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* over medium heat and sauté the ravioli, bacon, and onion strips for 10–12 min. until the onions and ravioli are golden brown.

In a large bowl, mix the **buttermilk-and-lemon dressing** and the pumpkin seed oil to make a **dressing**. Season with salt* and pepper*.

Mix the **crème fraîche** with the chopped chives in a small bowl and also season with salt* and pepper*.

3



Finish the salad

Cut the apple into quarters, remove the core and cut the quarters into thin slices.

In the large bowl, combine the mixed salad and apple slices with the **dressing**.

Apportion the ravioli and salad onto plates. Sprinkle pumpkin seeds over the salad and serve the herb **crème fraîche** separately.

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!





Poêlée de mini-ravioles aux lardons

accompagnée d'une salade fruitée et d'huile de graines de courge

Gain de temps Famille 15 minutes • 832 kcal • Cuisiner le 3^e jour

15



Mini-ravioles souabes végétaliens



Oignon



Mélange de salade verte



Pomme



Graines de courge



Huile de graines de courge



Crème fraîche légère



Ciboulette



Dés de lardon



Vinaigrette au babeurre et au citron



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 bol et 1 grande poêle

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
Mélange de salade verte	1 x 100 g	2 x 100 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Graines de courge	1 x 20 g	2 x 20 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Crème fraîche légère 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lardons en dés	1 x 90 g	2 x 90 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 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. 540 g)
Valeur calorique	649 kJ/ 155 kcal	3 481 kJ/ 832 kcal
Lipides	7,44 g	39,87 g
- dont acides gras saturés	1,24 g	6,67 g
Glucides	16,03 g	85,94 g
- dont sucre	5,06 g	27,12 g
Protéines	5,21 g	27,93 g
Sel	0,982 g	5,261 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) **8)** œufs **9)** moutarde **10)** céleri **15)** blé

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

1



Petite préparation

Couper l'oignon en deux, l'éplucher et le couper en fines lamelles.

Hacher finement la ciboulette.

Faire griller les graines de courge dans une grande poêle sans ajout de matière grasse pendant 2 min. jusqu'à ce qu'elles dégagent une odeur délicate. Retirer les graines de courge de la poêle.

2



Faire revenir les ravioles

Dans la grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen et y ajouter les ravioles, les lardons et l'oignon émincé pendant 10 à 12 min. Faire revenir jusqu'à ce que les oignons et les ravioles soient dorés.

Dans un saladier, mélanger la sauce au babeurre et au citron et l'huile de graines de courge pour obtenir une vinaigrette. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Mélanger la **crème fraîche** et la ciboulette hachée dans un bol ; saler* et poivrer*.

3



Terminer la salade

Couper la pomme en quatre, enlever le cœur et la débiter en fines tranches.

Mélanger le mélange de salade verte et les tranches de pomme avec la vinaigrette dans le saladier.

Disposition des raviolis et la salade côte à côte sur des assiettes. Parsemer la salade de graines de courge et servir la crème aux herbes à part.

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/

