

Kernige Ziegenkäsetaler auf buntem Salat mit Rüeblü, Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 631 kcal • Tag 3 kochen

27



Drillinge



Ziegenfrischkäsetaler



Kohlrabi



bunte Rüeblü



Frühlingszwiebel



Salatmix



Sonnenblumenkerne



Sahnejoghurt



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



Thymian



Blütenhonig

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	5 x 25 g	10 x 25 g
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
bunte Rüebli	1 x 200 g	2 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 150 g
Sonnenblumenkerne	1 x 40 g	2 x 40 g
Sahnejoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Blütenhonig	1 x 8 g	0.7 x 20 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. 620 g)
Brennwert	428 kJ/ 102 kcal	2642 kJ/ 631 kcal
Fett	5.45 g	33.63 g
- davon ges. Fettsäuren	2.66 g	16.43 g
Kohlenhydrate	8.74 g	53.95 g
- davon Zucker	3.34 g	20.61 g
Eiweiss	4.15 g	25.58 g
Salz	0.260 g	1.602 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.

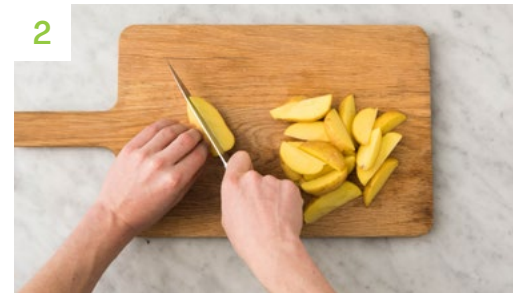
Allergene: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 9) Senf

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



1 Zu Beginn

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



2 Gemüse schneiden

Kohlrabi schälen, vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Rüebli schälen, quer halbieren und längs in Stifte vierteln.

Drillinge je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Knoblauch abziehen.



3 Gemüse backen

Drillinge, Kohlrabi, Rüebli und **Frühlingszwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 0.5 EL [1 EL] **Honig***, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Dabei etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen. Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



4 Sonnenblumenkerne rösten

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Thymianblättchen fein hacken.

Für die letzten 5 Min. **Frühlingszwiebeln** über das **Gemüse** streuen und **Sonnenblumenkerne** als Häufchen mit auf das Backblech geben.



5 Dip & Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt, Senf** und **Honig** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

2 EL [4 EL] von dem **Honig-Senf-Joghurt** in eine grosse Schüssel geben und 1 TL [2 TL] **Essig*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatmischung untermengen.

Restlichen **Dip** mit etwas Thymian verrühren.



6 Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen.

Salat auf Tellern anrichten.

Ziegenkäsetaler von beiden Seiten in die **Sonnenblumenkerne** drücken und auf den **Salatmix** legen.

Gemüse daneben anrichten und mit dem **Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Hearty goat cheese slices on a colourful salad with carrots, kohlrabi and honey & mustard dip

10 min. preparation Under 650 calories 30–40 minutes • 631 kcal • Cook on day 3

27



New potatoes



Goat cheese slices



Kohlrabi



Mixed carrots



Spring onion



Mixed salad



Sunflower seeds



Cream yoghurt



Medium-hot mustard



Garlic clove



Thyme



Floral honey

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Goat cheese slices 7)	5 x	25 g	10 x	25 g
Kohlrabi	1 x	250 g	2 x	250 g
Mixed carrots	1 x	200 g	2 x	200 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Mixed salad	1 x	75 g	1 x	150 g
Sunflower seeds	1 x	40 g	2 x	40 g
Cream yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Floral honey	1 x	8 g	0.7 x	20 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. 620 g)
Calories	428 kJ/102 kcal	2642 kJ/631 kcal
Fat	5.45 g	33.63 g
– of which saturated fats	2.66 g	16.43 g
Carbohydrate	8.74 g	53.95 g
– of which sugar	3.34 g	20.61 g
Protein	4.15 g	25.58 g
Salt	0.260 g	1.602 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.

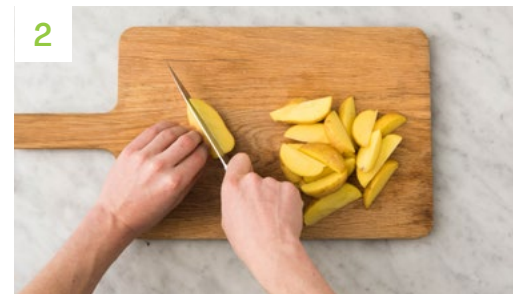
Allergens: **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard.

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



Get started

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



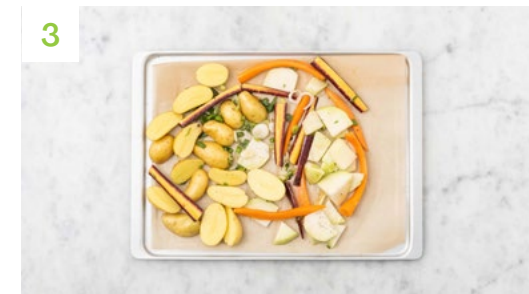
Chop the vegetables

Peel and quarter the **kohlrabi**, then cut it into 1 cm thick slices.

Peel the carrots, halve them crossways, then quarter them lengthways into sticks.

Cut the new potatoes into halves or quarters, depending on size.

Peel the garlic.



Bake the vegetables

Put the new potatoes, **kohlrabi**, carrots and spring onions on a baking tray lined with baking paper, press garlic on top, and mix with 0.5 tbsp. [1 **tbsp.**] honey*, 1 **tbsp.** [2 **tbsp.**] oil*, salt* and pepper*.

Leave some room for the sunflower seeds. Bake in for 25–30 min. until the potatoes are soft.



Toast the sunflower seeds

Cut the spring onions into thin rings.

Finely chop the thyme leaves.

For the last 5 minutes, sprinkle the spring onions over the vegetables and add the sunflower seeds as a small pile on the baking sheet.



Dip and dressing

In a small bowl, mix the yoghurt, mustard and honey and season with salt* and pepper*.

Put 2 **tbsp.** [4 **tbsp.**] of the honey-and-mustard yoghurt in a large bowl and mix with 1 **tsp.** [2 **tsp.**] vinegar*.

Season with salt* and pepper*.

Add the salad mixture.

Mix the remaining dip with a little thyme.



Serve

Remove the tray from the oven.

Arrange the salad on plates.

Press the goat cheese slices into the sunflower seeds on both sides and put them on top of the mixed salad.

Serve the vegetables alongside and enjoy 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/



Crottins de fromage de chèvre aux graines sur salade colorée avec carottes, chou-rave et dip miel-moutarde

Végétarien Préparation rapide Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 631 kcal • Cuisiner le 3^e jour

27



Pommes de terre grenaille



Crottins de chèvre frais



Chou-rave



Carottes colorées



Oignon de printemps



Mélange de salade verte



Graines de tournesol



Yaourt à la crème



Moutarde mi-forte



Gousse d'ail



Thym



Miel de fleurs



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Crottins de chèvre frais 7	5 x 25 g	10 x 25 g
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Carottes colorées	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Mélange de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Graines de tournesol	1 x 40 g	2 x 40 g
Yaourt à la crème 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Moutarde mi-forte 9	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Miel de fleurs	1 x 8 g	0,7 x 20 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. 620 g)
Valeur calorique	428 kJ/ 102 kcal	2 642 kJ/ 631 kcal
Lipides	5,45 g	33,63 g
- dont acides gras saturés	2,66 g	16,43 g
Glucides	8,74 g	53,95 g
- dont sucre	3,34 g	20,61 g
Protéines	4,15 g	25,58 g
Sel	0,260 g	1,602 g

Notes 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.

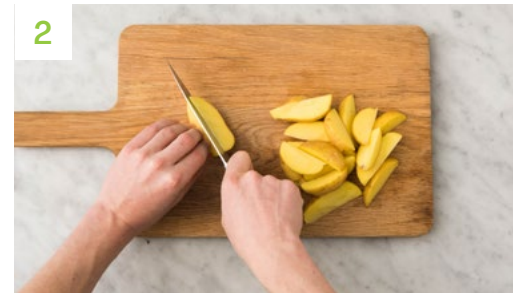
Allergènes : **7** lait (comprenant du lactose) **9** moutarde

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



Pour commencer

Préchauffer le four à 220 °C chaleur traditionnelle (chaleur tournante 200 °C).



Couper les légumes

Éplucher le chou-rave et le couper en quatre, puis en dés de 1 cm.

Éplucher les carottes, les couper en deux, puis en bâtonnets.

Couper les pommes de terre grenaille en deux ou en quatre selon leur taille.

Peler l'ail.



Cuire les légumes

Disposer les pommes de terre grenaille, le chou-rave et l'oignon de printemps sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, presser l'ail dessus et mélanger avec 0,5 cs [1 cs] de miel*, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Laisser un peu de place pour les graines de tournesol. Enfourner pendant 25 à 30 min. jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



Griller les graines de tournesol

Trancher l'oignon de printemps en rondelles fines.

Hacher finement les feuilles de thym.

Pendant les 5 dernières min. de cuisson, parsemer les oignons de printemps sur les légumes et ajouter les graines de tournesol en petits tas sur la plaque de four.



Dip & vinaigrette

Mélanger le yaourt, la moutarde et le miel dans un bol ; saler* et poivrer*.

Verser 2 cs [4 cs] de yaourt à la moutarde et au miel dans un saladier et y ajouter 1 cc [2 cc] de vinaigre*.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Ajouter le mélange de salade et mélanger.

Mélanger le reste de sauce avec un peu de thym.



Dresser

Sortir la plaque du four.

Dresser la salade sur des assiettes.

Faire rouler les crottins de chèvre des deux côtés dans les graines de tournesol et les déposer sur la salade.

Y ajouter les légumes et déguster avec le dip.

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/

