

# Winterliche Kartoffelpfanne mit Blumenkohl

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse | unter 650 Kalorien | Vegetarisch | One-Pot-Gericht | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 357 kcal • Tag 5 kochen

29



rote Zwiebel



Ofenkartoffel



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



rote Spitzpeperoni



Blumenkohl



gemahlener Kreuzkümmel



Cayennepfeffer



Naturjoghurt aus Saland



Petersilie, glatt



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Weissweinessig\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Olivenöl\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Ofenkartoffel	1 x	175 g	2 x	175 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	1 x	200 g	1 x	400 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Blumenkohl	1 x	450 g	1 x	900 g
gemahlener Kreuzkümmel	1 x	2 g	2 x	2 g
Cayennepfeffer	1 x	2 g	1 x	2 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g	2 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. 520 g)
Brennwert	287 kJ/ 69 kcal	1495 kJ/ 357 kcal
Fett	4.3 g	22.7 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3 g
Kohlenhydrate	5.1 g	26.5 g
– davon Zucker	2.3 g	11.8 g
Eiweiss	2 g	10.5 g
Salz	0.03 g	0.13 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)

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



## Kleine Vorbereitung

**Ofenkartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

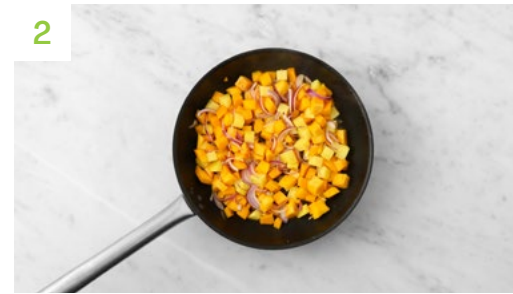
**Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** aufteilen und **Röschen** in 1 cm Scheiben schneiden.



## Peperoni schneiden

**Spitzpeperoni** halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

**Petersilie** grob hacken.



## Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 3 EL [6 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Kartoffel** und **Hokkaidowürfel** 4 – 5 Min. rundum anbraten. Drei Viertel der **Zwiebelstreifen** hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. anbraten.

**Tipp:** Wenn du keine rohen Zwiebeln magst, gib alles in die Bratpfanne.

**Tipp:** Wenn du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Bratpfannen.

**Blumenkohl**, die Hälfte vom **Cayennepfeffer** und **Kumin** nach Geschmack hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



## Für das Dressing

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Peperonistreifen**, die Hälfte der **Kräuter** und restliche **Zwiebelstreifen** dazugeben und bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.



## Gemüse garen

**Bratpfanneninhalt** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und abgedeckt 12 – 15 Min. köcheln, bis das **Gemüse** gar ist.

In der Zwischenzeit mit dem **Peperonisalat** fortfahren. Deckel absetzen und weiter köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Kartoffelpfanne** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Peperoni-Salat** toppen. Restliche **Kräuter** darüber verteilen, nach Belieben mit restlichem **Cayennepfeffer (Achtung: scharf!)** toppen und mit **Joghurt** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





# Winter potato fry with cauliflower

Ingredients produce 50% less CO2

Lots of vegetables Under 650 calories Vegetarian One-pot dish Eco-friendly 30–40 minutes • 357 kcal • Cook on day 5

29



Red onion



Baking potatoes



Peeled and diced Hokkaido pumpkin



Red pointed peppers



Cauliflower



Ground cumin



Cayenne pepper



Plain yoghurt



Flat leaf parsley



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

White wine vinegar\*, water\*, pepper\*, salt\*, oil\*, olive oil\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan with lid and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Peeled and diced Hokkaido pumpkin	1 x	200 g	1 x	400 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Cauliflower	1 x	450 g	1 x	900 g
Ground cumin	1 x	2 g	2 x	2 g
Cayenne pepper	1 x	2 g	1 x	2 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g	2 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. 520 g)
Calories	287 kJ/69 kcal	1495 kJ/357 kcal
Fat	4.3 g	22.7 g
– of which saturated fats	0.6 g	3 g
Carbohydrate	5.1 g	26.5 g
– of which sugar	2.3 g	11.8 g
Protein	2 g	10.5 g
Salt	0.03 g	0.13 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)

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

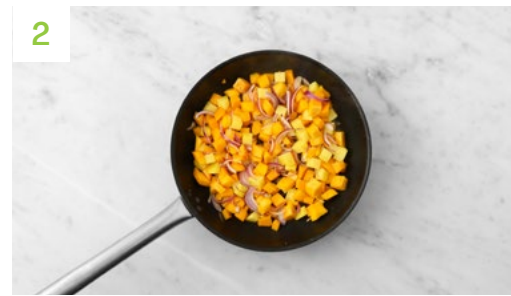


## Get prepped

Peel the potatoes and cut into 1 cm chunks.

Slice the onion into thin strips.

Divide the cauliflower into bite-sized florets and cut them into 1 cm slices.



## Fry the vegetables

Heat 3 tbsp. [6 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry the potatoes and diced pumpkin all round for 4–5 min. Add three quarters of the onion strips and sauté for another 1–2 min.

Tip: *If you don't like raw onions, put them all in the frying pan.*

Tip: *If you are cooking for 3 or 4 people, use 2 frying pans.*

Add the cauliflower, half of the cayenne pepper and cumin to taste and sauté for another 1 min.

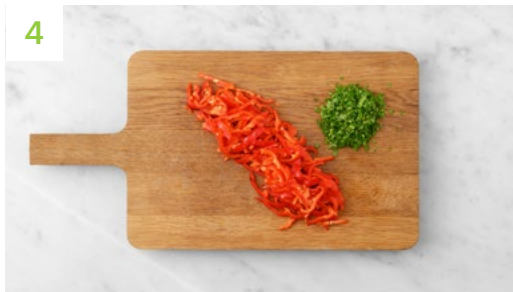


## Cook the vegetables

Deglaze the pan with 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and 100 ml [200 ml] water\* and bring to the boil. Reduce the heat, cover and simmer for 12–15 min. until the vegetables are cooked.

In the meantime, continue with the pepper salad.

Remove the lid and simmer until all the liquid has evaporated. Season with salt\* and pepper\*.



## Cut the pepper

Have and core the pointed pepper and slice crossways into thin strips.

Coarsely chop the parsley.



## For the dressing

Mix 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, 1 tsp. [2 tsp] vinegar\*, salt\* and pepper\* in a large bowl to make a dressing.

Add the pepper strips, half of the herbs and the remaining onion strips and marinate until the end of the recipe.



## Serve

Apportion the potatoes onto deep plates and top with the pepper salad. Spread the remaining herbs over them, top with the remaining cayenne pepper to taste (warning: spicy!) and serve with the yoghurt.

## 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/)





# Poêlée de pommes de terre hivernale au chou-fleur

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Beaucoup de légumes | Moins de 650 calories | Végétarien | Plat One Pot | Écologique | 30 – 40 minutes • 357 kcal • Cuisiner au 5e jour

29



Oignon rouge



Pommes de terre



Courge d'Hokkaido, pelée et coupée en dés



Poivron long rouge



Chou-fleur



Cumin moulu



Piment de Cayenne



Yogourt nature de Saland



Persil plat



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Vinaigre de vin blanc\*, eau\*, poivre\*, sel\*, huile\*, Huile d'olive\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle avec couvercle et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Courge d'Hokkaido, pelée et coupée en dés	1 x 200 g	1 x 400 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Chou-fleur	1 x 450 g	1 x 900 g
Cumin moulu	1 x 2 g	2 x 2 g
Piment de Cayenne	1 x 2 g	1 x 2 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Persil, plat	1 x 10 g	2 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. 520 g)
Valeur calorique	287 kJ/ 69 kcal	1495 kJ/ 357 kcal
Lipides	4,3 g	22,7 g
– dont acides gras saturés	0,6 g	3 g
Glucides	5,1 g	26,5 g
– dont sucre	2,3 g	11,8 g
Protéines	2 g	10,5 g
Sel	0,03 g	0,13 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)

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

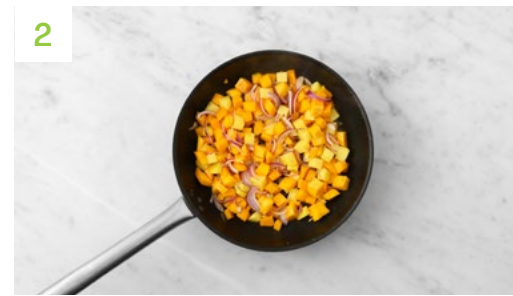


### Petite préparation

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 1 cm.

Trancher finement l'oignon en rondelles.

Tailler le chou-fleur en petits bouquets de la taille d'une bouchée, puis couper les bouquets en tranches de 1 cm.



### Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle avec couvercle, faire chauffer 3 cs [6 cs] d'huile\* et y faire cuire les pommes de terre et les dés de courge d'Hokkaido de tous les côtés pendant 4 à 5 min. Ajouter les trois quarts des lanières d'oignon et faire revenir 1 à 2 min supplémentaires.

*Astuce : Si vous n'aimez pas les oignons crus, ajoutez la totalité des lanières d'oignon dans la poêle.*

*Astuce : Si vous cuisinez pour 3 ou 4 personnes, utilisez 2 poêles.*

Ajouter le chou-fleur, la moitié du piment de Cayenne et la quantité souhaitée de cumin et faire revenir 1 min supplémentaire.

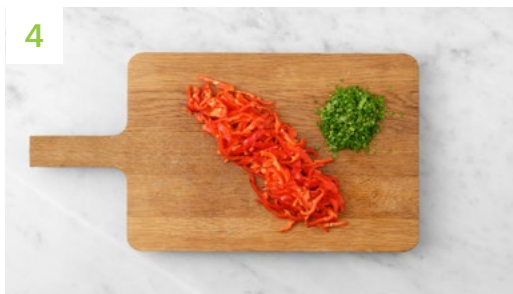


### Cuire les légumes

Dégeler le contenu de la poêle avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et 100 ml [200 ml] d'eau\* et porter à ébullition. Baisser le feu et faire mijoter à couvert pendant 12 à 15 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Pendant ce temps, continuer la préparation de la salade de poivrons.

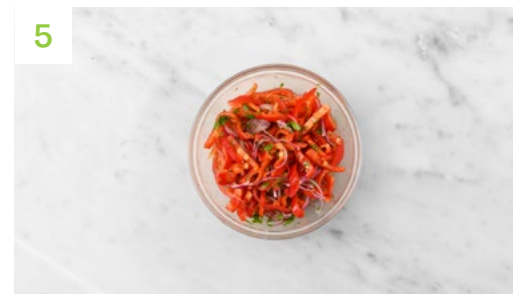
Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Couper le poivron

Couper le poivron long en deux, retirer les graines et le couper en fines tranches.

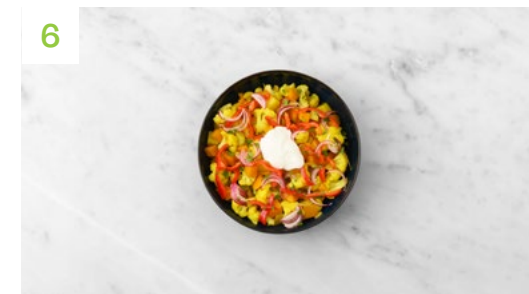
Hacher grossièrement le persil.



### Préparer la sauce

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, 1 cc [2 cc] de vinaigre\*, du sel\* et du poivre\* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter les tranches de poivron, la moitié des herbes et le reste des lanières d'oignon et faire mariner jusqu'à la fin de la recette.



### Dresser

Répartir la poêlée de pommes de terre dans des assiettes creuses et garnir avec la salade de poivron. Saupoudrer avec le reste des herbes restantes, assaisonner avec la quantité souhaitée du piment de Cayenne restant (attention : piquant !) et servir avec du yogourt.

### 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/)

