

Gebratene Maultaschen & Rosenkohl-Salat getopft mit Cranberries, Apfelspalten und Mayodip

Vegan 30 – 40 Minuten • 708 kcal • Tag 3 kochen



vegane Mini-Suppenmaultaschen



Rosenkohl



Eschalotte



Babyspinat



Apfel



geriebener Thymian



Cranberries, getrocknet



süßer Senf



vegane Mayonnaise



veganes cremiges Sojaprodukt



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|---|------------|----------|
| vegane Mini-Suppenmaultaschen 10 15) | 1x 400 g | 1x 800 g |
| Rosenkohl | 1x 150 g | 1x 300 g |
| Eschalotte | 1x 50 g | 2x 50 g |
| Babyspinat | 1x 50 g | 1x 100 g |
| Apfel | 1x 180 g** | 1x 180 g |
| gerebelter Thymian | 1x 1 g** | 1x 1 g |
| Cranberries, getrocknet | 1x 20 g | 1x 40 g |
| süsser Senf 9) | 1x 15 ml | 2x 15 ml |
| vegane Mayonnaise | 1x 25 g | 2x 25 g |
| veganes cremiges Sojaprodukt 11) | 1x 100 g | 2x 100 g |

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

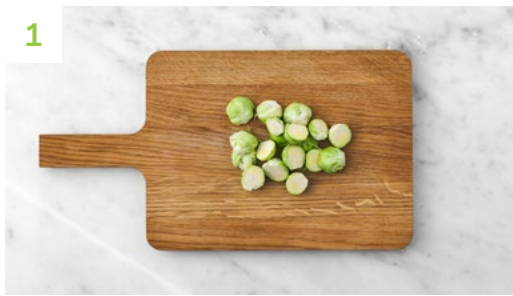
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 520 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 573 kJ/ 137 kcal | 2962 kJ/ 708 kcal |
| Fett | 5 g | 25.8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.7 g | 3.7 g |
| Kohlenhydrate | 17.8 g | 92 g |
| – davon Zucker | 6.6 g | 34.3 g |
| Eiweiss | 4.2 g | 21.6 g |
| Salz | 0.62 g | 3.18 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 **11** Soja **15** Weizen

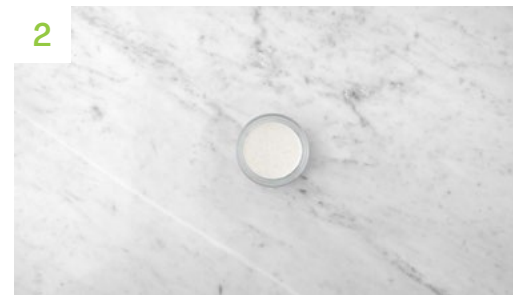
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Rosenkohl halbieren

Einige Millimeter von den Strünken der **Rosenkohlröschen** abschneiden und lose Blätter entfernen. **Röschen** halbieren.

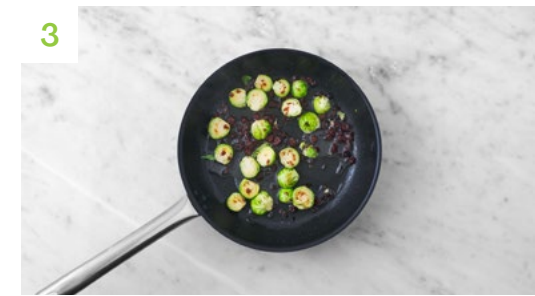
Eschalotte abziehen und in feine Ringe schneiden. **Cranberries** grob hacken.



Für den Dip

Süssen Senf in einer kleinen Schüssel mit **veganer Mayonnaise** und **veganes Sojaprodukt** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



Rosenkohl braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Margarine*** erhitzen und **Rosenkohl** darin 6 – 8 Min. anrösten.

Gehackte Cranberries, 3 EL [6 EL] **Wasser*** und 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** dazugeben und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** verkocht und der **Rosenkohl** bissfest und glasiert ist.

Eine Prise **Thymian** unterrühren und den **Rosenkohl** aus der Bratpfanne nehmen.



Maultaschen braten

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Margarine*** erhitzen. **Maultaschen** und **Eschalottenringe** hinzugeben und 4 – 5 Min. anbraten, bis die **Maultaschen** anfangen, knusprig zu werden.



Währenddessen

Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** quer in dünne Scheiben schneiden.

Babyspinat und **Apfelscheiben** mit dem **Dressing** in der grossen Schüssel vermengen. **Rosenkohl** unterheben.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen, **Maultaschen** darauf anrichten, mit dem **Dip** toppen.

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 and Brussels sprout salad topped with cranberries, apple wedges and mayo dip

Vegan 30–40 minutes • 708 kcal • Cook on day 3



Vegan mini ravioli



Brussels sprouts



Shallots



Baby spinach



Apple



Dried thyme



Dried cranberries



Sweet mustard



Vegan mayonnaise



Vegan creamy soy product



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

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

White wine vinegar*, pepper*, salt*, olive oil*, sugar*, vegetable margarine*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|--|-----|---------|-----|-------|
| Vegan mini ravioli 10) 15) | 1 x | 400 g | 1 x | 800 g |
| Brussels sprouts | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Shallots | 1 x | 50 g | 2 x | 50 g |
| Baby spinach | 1 x | 50 g | 1 x | 100 g |
| Apple | 1 x | 180 g** | 1 x | 180 g |
| Dried thyme | 1 x | 1 g** | 1 x | 1 g |
| Dried cranberries | 1 x | 20 g | 1 x | 40 g |
| Sweet mustard 9) | 1 x | 15 ml | 2 x | 15 ml |
| Vegan mayonnaise | 1 x | 25 g | 2 x | 25 g |
| Vegan creamy soy product 11) | 1 x | 100 g | 2 x | 100 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

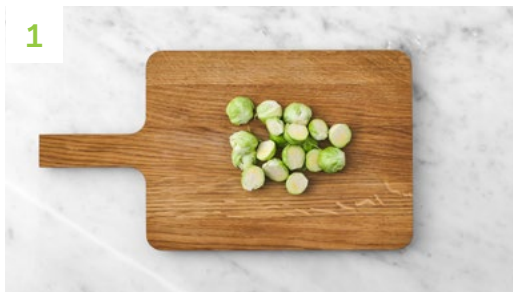
(calculated based on the specified starting ingredients)

| | 100 g | Portion (approx. 520 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 573 kJ/137 kcal | 2962 kJ/708 kcal |
| Fat | 5 g | 25.8 g |
| – of which saturated fats | 0.7 g | 3.7 g |
| Carbohydrate | 17.8 g | 92 g |
| – of which sugar | 6.6 g | 34.3 g |
| Protein | 4.2 g | 21.6 g |
| Salt | 0.62 g | 3.18 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 **11**) Soya **15**) Wheat

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

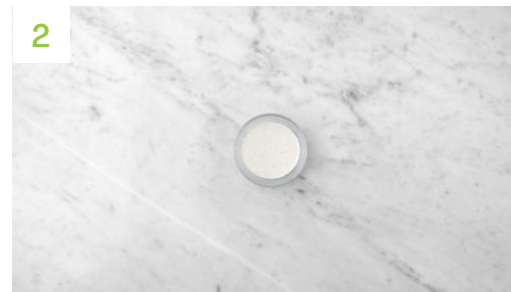


Halve the Brussels sprouts

Trim a few millimetres off the stalks of the sprouts and remove the loose leaves. Cut the Brussels sprouts in half.

Peel the shallots and slice them into thin rings.

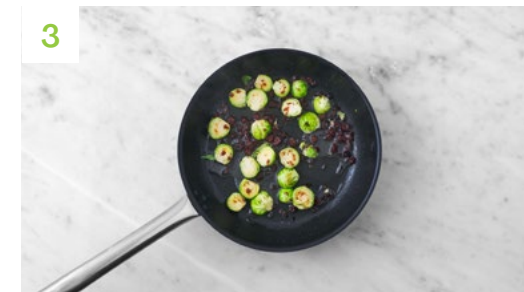
Coarsely chop the cranberries.



For the dip

In a small bowl, mix the sweet mustard, vegan mayonnaise and vegan soya product to make a dip. Season with salt* and pepper*.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] dip, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.



Fry the sprouts

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine* in a large frying pan and fry the sprouts for 6–8 min.

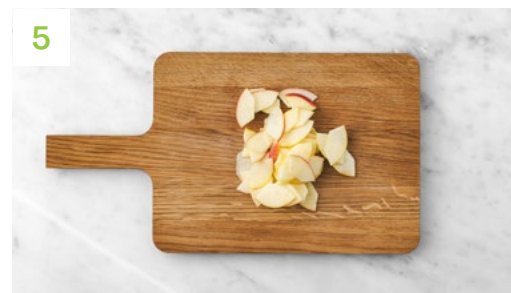
Add the chopped cranberries, 3 tbsp. [6 tbsp.] water* and 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar* and simmer for 2–3 min. until the water has boiled away and the sprouts are al dente and glazed.

Stir in a pinch of thyme, then remove the sprouts from the frying pan.



Fry the ravioli

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine* in the same frying pan. Add the ravioli and sliced shallots and fry for 4–5 min. until the ravioli starts to become crispy.



Meanwhile

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

Mix the baby spinach and apple slices with the dressing in the large bowl. Stir in the sprouts.



Serve

Arrange the salad on the plates, arrange the ravioli on top and top 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/



Raviolis Maultaschen et salade de choux de Bruxelles garnis de canneberges, de quartiers de pomme et de dip à la mayonnaise

Végétalien 30 – 40 minutes • 708 kcal • Cuisiner au 3e jour



Mini raviolis Maultaschen végétaliens pour soupe



Choux de Bruxelles



Échalotes



Pousses d'épinards



Pomme



Thym moulu



Canneberges séchées



Moutarde douce



Mayonnaise végétalienne



Crème cuisine végétalienne au soja



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

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Vinaigre de vin blanc*, poivre*, sel*, huile d'olive*, sucre*, margarine végétale*

Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---|-------------|------------|
| Mini raviolis Maultaschen végétaliens pour soupe 10) 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Choux de Bruxelles | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Échalote | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Pousses d'épinards | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Pomme | 1 x 180 g** | 1 x 180 g |
| Thym moulu | 1 x 1 g** | 1 x 1 g |
| Airelles séchées | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Moutarde douce 9) | 1 x 15 ml | 2 x 15 ml |
| Mayonnaise végétalienne | 1 x 25 g | 2 x 25 g |
| Crème cuisine végétalienne au soja 11) | 1 x 100 g | 2 x 100 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

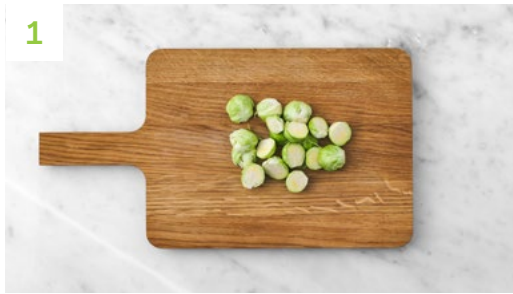
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 520 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 573 kJ/ 137 kcal | 2962 kJ/ 708 kcal |
| Lipides | 5 g | 25,8 g |
| - dont acides gras saturés | 0,7 g | 3,7 g |
| Glucides | 17,8 g | 92 g |
| - dont sucre | 6,6 g | 34,3 g |
| Protéines | 4,2 g | 21,6 g |
| Sel | 0,62 g | 3,18 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) céleri 11) soja 15) blé

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

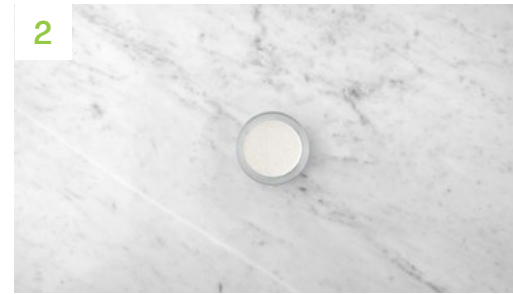


1 Couper les choux de Bruxelles en deux

Couper quelques millimètres des troncs des choux de Bruxelles et retirer les feuilles détachées. Couper les choux en deux.

Peler les échalotes et les déliter en fines rondelles.

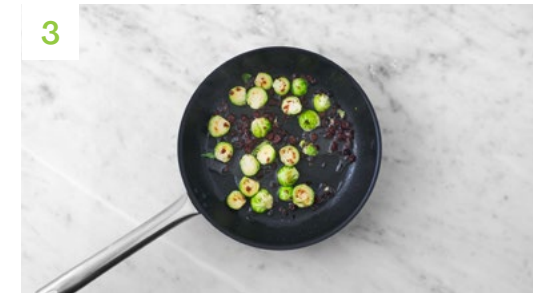
Hacher grossièrement les canneberges.



2 Pour le dip

Dans un bol, mélanger la moutarde douce à la mayonnaise végétalienne et à la crème cuisine végétalienne au soja, pour obtenir un dip. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

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



3 Faire revenir les choux de Bruxelles

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de margarine* et y faire cuire les choux de Bruxelles pendant 6 à 8 min.

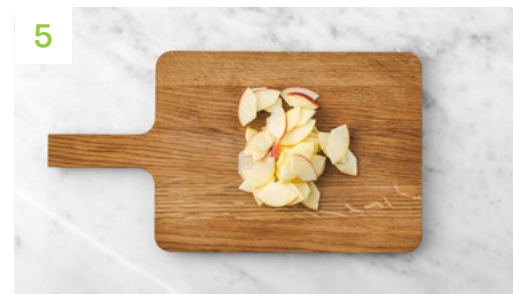
Ajouter les canneberges hachées, 3 cs [6 cs] d'eau* et 0,5 cc [1 cc] de sucre* et laisser mijoter 2 à 3 min, jusqu'à ce que l'eau bout et que les choux de Bruxelles soient glacés, mais encore croquants.

Ajouter une pincée de thym et remuer, puis retirer les choux de Bruxelles de la poêle.



4 Faire revenir les raviolis Maultaschen

Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] de margarine*. Ajouter les raviolis Maultaschen et les rondelles d'échalote et les faire revenir pendant 4 à 5 min, jusqu'à ce que les Maultaschen commencent à être croquants.



5 Pendant ce temps

Couper la pomme en quatre, enlever le trognon et couper les quartiers en très fines tranches.

Dans le saladier, mélanger les pousses d'épinards et les tranches de pommes avec la vinaigrette. Incorporer les choux de Bruxelles.



6 Dresser

Répartir la salade sur les assiettes, y déposer les raviolis Maultaschen et garnir de 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/

