

Winterlicher Blumenkohlsalat mit Rohschinken

Hirtenkäse und Ofenkartoffeln, dazu Chili-Birnen

Viel Gemüse unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 420 kcal • Tag 3 kochen

19



Nüssisalat



Birne



milder Chili-Mix



Blumenkohl



Bündner Rohschinken



körniger Senf



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Naturjoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Honig*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Nüsslisalat	1 x	75 g	1 x	150 g
Birne	1 x	200 g	2 x	200 g
milder Chili-Mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Blumenkohl	1 x	450 g	1 x	900 g
Bündner Rohschinken	1 x	100 g	2 x	100 g
körniger Senf 9)	1 x	17 g	1 x	40 g
Ofenkartoffel	1 x	175 g	2 x	175 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Hirtenkäse 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	4 g	2 x	4 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 640 g)
Brennwert	275 kJ/ 66 kcal	1759 kJ/ 420 kcal
Fett	2.1 g	13.7 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6.1 g
Kohlenhydrate	6 g	38.1 g
– davon Zucker	3.3 g	20.8 g
Eiweiss	5.5 g	35.3 g
Salz	0.57 g	3.65 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!)



Für das Gemüse

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

Kartoffeln in 1 cm Würfel schneiden.

Blumenkohl in **Röschen** aufteilen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1.5 EL [2 EL] **Olivenöl***, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. garen.



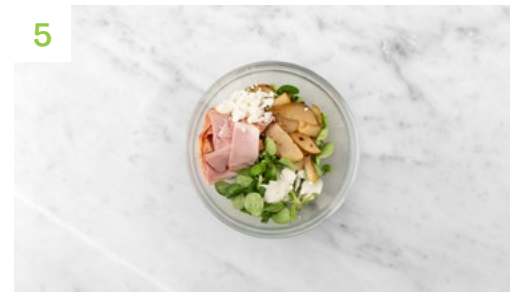
Birne karamellisieren

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Butter*** erhitzen. **Birnenscheiben** darin 3 – 4 Min. anbraten. Hälfte [gesamte] **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** und 0.5 TL [1 TL] **Honig*** zugeben und 1 weitere Min. anbraten, bis die **Birnen** leicht bräunen. Mit **Salz*** würzen.



Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, **Körniger Senf**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, 0.5 TL [1 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



Salat anmachen

Nüsslisalat in eine grosse Schüssel geben und mit der Hälfte des **Dressings**, Hälfte **Birnen**, Hälfte **Schinkenspeck** und Hälfte **Hirtenkäse** vermengen.

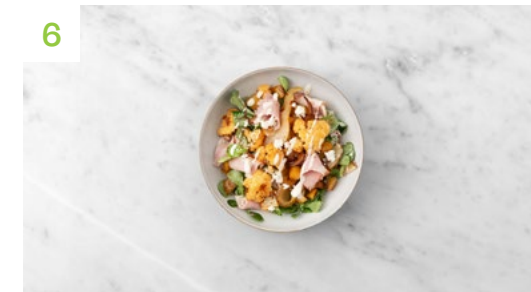


Gemüse vorbereiten

Birne vierteln, entkernen und feine Scheiben schneiden.

Schinkenspeck in 3 cm breite Streifen schneiden.

Hirtenkäse mit den Händen fein bröseln.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen, **Blumenkohl-Gemüse** darüber anrichten und mit restlichem **Schinkenspeck**, **Birnen** und **Hirtenkäse** toppen. Restliches **Dressing** darüber verteilen und 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!



Winter cauliflower salad with ham

served with feta cheese, baked potatoes and chilli pears

Lots of vegetables Under 650 calories 30–40 minutes • 420 kcal • Cook on day 3



Lamb's lettuce



Pear



Mild chilli mix



Cauliflower



Cured ham



Wholegrain mustard



Baking potatoes



Red onion



Feta cheese



"Hello Paprika" spice mix



Plain yoghurt from Saland

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, honey*, vinegar*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Lamb's lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Pear	1 x	200 g	2 x	200 g
Mild chilli mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Cauliflower	1 x	450 g	1 x	900 g
Cured ham	1 x	100 g	2 x	100 g
Wholegrain mustard 9)	1 x	17 g	1 x	40 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 640 g)
Calories	275 kJ/66 kcal	1759 kJ/420 kcal
Fat	2.1 g	13.7 g
- of which saturated fats	1 g	6.1 g
Carbohydrate	6 g	38.1 g
- of which sugar	3.3 g	20.8 g
Protein	5.5 g	35.3 g
Salt	0.57 g	3.65 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!)



For the vegetables

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

Cut the potatoes into 1 cm cubes.

Divide the cauliflower into florets.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Spread everything on a baking tray lined with baking paper, mix with 1.5 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, "Hello Paprika", salt* and pepper*, and bake for 25–30 min.



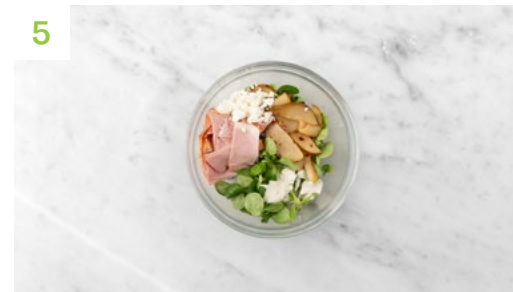
Caramelize the pear

Heat 0.5 tsp. [1 tbsp.] butter* in a large frying pan. Fry the sliced pears for 3–4 min. Add half [all] of the chilli mix (warning: spicy!) and 0.5 tsp. [1 tsp.] honey* and fry for another 1 min. until the pears brown slightly. Season with salt*.



For the dressing

In a small bowl, mix the cream yoghurt, wholegrain mustard 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, 0.5 tsp. [1 tsp.] honey*, salt* and pepper* to make a dressing.



Make the salad

Put the lamb's lettuce in a large bowl and mix with half of the dressing, half of the pears, half of the ham and half of the feta cheese.

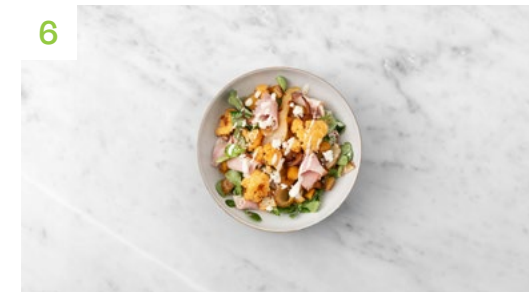


Prepare the vegetables

Quarter the pear, remove the core and cut into fine slices.

Cut the ham into 3 cm strips.

Finely crumble the feta cheese with your fingers.



Serve

Apportion the salad on plates, arrange the cauliflower on it and top with the remaining ham, pears and feta cheese. Drizzle with the remaining dressing and enjoy.

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/



Salade hivernale de chou-fleur avec jambon cru, fromage en saumure et pommes de terre, accompagnée de poires au piment

Beaucoup de légumes Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 420 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Mâche



Poire



Mélange de piment doux



Chou-fleur



Jambon cru des Grisons



Moutarde à l'ancienne



Pommes de terre



Oignon rouge



Fromage en saumure



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Yogourt nature de Saland



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, miel*, vinaigre*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Poire	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Chou-fleur	1 x 450 g	1 x 900 g
Jambon cru des Grisons	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde à l'ancienne 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 640 g)
Valeur calorique	275 kJ/ 66 kcal	1759 kJ/ 420 kcal
Lipides	2,1 g	13,7 g
- dont acides gras saturés	1 g	6,1 g
Glucides	6 g	38,1 g
- dont sucre	3,3 g	20,8 g
Protéines	5,5 g	35,3 g
Sel	0,57 g	3,65 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) **9)** moutarde

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



1 Pour les légumes

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

Couper les pommes de terre en dés de 1 cm.

Tailler le chou-fleur en petits bouquets.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Répartir le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1,5 cs [2 cs] d'huile d'olive*, le « Hello Paprika », du sel* et du poivre*, et enfourner 25 à 30 min.



2 Préparer la sauce

Dans un bol, mélanger le yogourt à la crème, la moutarde à l'ancienne, 1 cs [2 cs] d'huile* d'olive, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, 0,5 cc [1 cc] de miel, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette.



3 Préparer les légumes

Couper la poire en quatre, l'épépiner et la couper en fines tranches.

Couper le jambon fumé en lanières de 3 cm de large.

Émietter finement le fromage en saumure avec les mains.



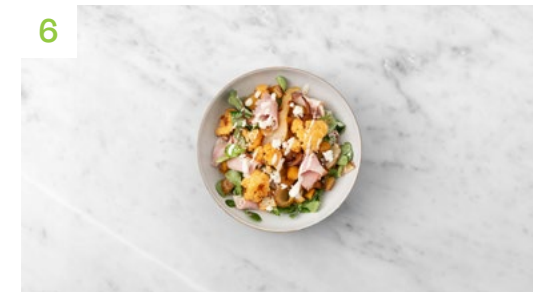
4 Caraméliser la poire

Dans une grande poêle, faire chauffer 0.5 cs [1 cs] de beurre*. Y faire revenir les tranches de poire 3 à 4 minutes. Ajouter la moitié [totalité] du mélange de piment (attention : piquant !) et 0,5 cc [1 cc] de miel* et poursuivre la cuisson 1 min jusqu'à ce que les poires soient légèrement dorées. Ajouter du sel*.



5 Préparer la salade

Ajouter la mâche dans un saladier et mélanger avec la moitié de la vinaigrette, la moitié des poires, la moitié du jambon fumé et la moitié du fromage en saumure.



6 Dresser

Répartir la salade sur les assiettes, dresser à côté le chou-fleur et saupoudrer du reste de jambon fumé, de poires et de fromage en saumure. Arroser du reste de la vinaigrette et déguster.

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/

