

Gratiniertes Ofengemüse auf Butterbohnenpüree

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 603 kcal • Tag 3 kochen



Butterbohnen



Eschalotte



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Rüebli



Haselnüsse



Balsamicoreme



Nüsslisalat



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Hirtenkäse



Randen



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Milch*, Öl*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 Messbecher, 1 Stabmixer und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--|-----------|-----------|
| Butterbohnen | 1 x 380 g | 2 x 380 g |
| Eschalotte | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10 | 1 x 5 g | 2 x 5 g |
| Rüebli | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Haselnüsse 23 | 1 x 20 g | 2 x 20 g |
| Balsamicoreme 14 15 | 1 x 12 g | 2 x 12 g |
| Nüsslissalat | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9 | 1 x 50 ml | 2 x 50 ml |
| Hirtenkäse 7 | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Randen | 1 x 150 g | 1 x 300 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. 590 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 426 kJ/ 102 kcal | 2525 kJ/ 603 kcal |
| Fett | 5.6 g | 33.4 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.5 g | 8.9 g |
| Kohlenhydrate | 7.2 g | 42.4 g |
| - davon Zucker | 3.4 g | 20.3 g |
| Eiweiss | 4.6 g | 27.4 g |
| Salz | 0.59 g | 3.51 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: **2** Schalenfrüchte **7** Milch (einschliesslich Laktose) **8** Eier **9** Senf **10** Sellerie **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen **23** Haselnüsse

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



1 Gemüse backen

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

Erhitze 100 ml [200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Rüebli schälen, quer dritteln und längs vierteln.

Rande schälen und in 1 cm Spalten schneiden.

Rüebli und **Rande** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



4 Käse braten

Hirtenkäse grob zerbröseln und 10 Min. vor Ende der **Gemüse-Garzeit** über die **Rüebli** und **Rande** verteilen und bis zum Ende mitbacken.



2 Nüsse rösten

Butterbohnen durch ein Sieb abgiessen.

Eschalotte halbieren und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Haselnüsse in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sich die Häutchen lösen. **Nüsse** herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann grob hacken.



5 Für die Sauce

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 2 1 EL [2 EL] **Butter*** schmelzen und die restlichen **Eschalottenwürfel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Balsamicoreme, restliche **Muskatbouillon** und 1 EL [2 EL] **Milch*** unterrühren und 1 Min. kochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für das Püree

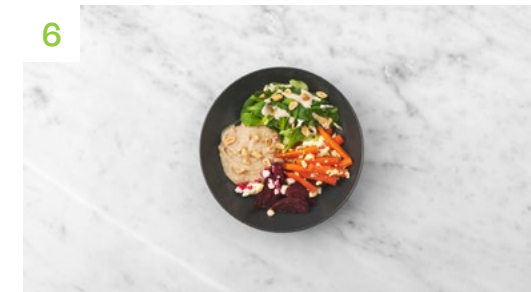
In einem Messbecher 100 ml [200 ml] heisses **Wasser*** und „**Hello Muskat**“ verrühren.

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch und die Hälfte der **Eschalottenwürfel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Butterbohnen und die Hälfte der **Muskatbrühe** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Dann mit dem Stabmixer zu einem **Püree** verarbeiten und warm halten.



6 Fertigstellen

In einer grossen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Nüsslissalat** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gratiniertes Ofengemüse, **Butterbohnen-Püree** und **Salat** auf Teller verteilen. **Sauce** darüber verteilen und das **Püree** mit **Haselnüssen** 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!





Baked vegetables with butter bean mash

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Under 650 calories Eco-friendly 30–40 minutes • 603 kcal • Cook on day 3

18



Butter beans



Shallots



Garlic clove



“Hello Nutmeg” spice mix



Carrots



Hazelnuts



Balsamic cream



Lamb's lettuce



Buttermilk & lemon dressing



Feta cheese



Beetroot



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, water*, milk*, oil*, pepper*, butter*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable peeler, 1 sieve, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 measuring jug, 1 hand blender and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|---|-----|-------|-----|-------|
| Butter beans | 1 x | 380 g | 2 x | 380 g |
| Shallots | 1 x | 50 g | 2 x | 50 g |
| Garlic clove | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| "Hello Nutmeg" spice mix 10) | 1 x | 5 g | 2 x | 5 g |
| Carrots | 2 x | 100 g | 4 x | 100 g |
| Hazelnuts 2) 23) | 1 x | 20 g | 2 x | 20 g |
| Balsamic cream 14) 15) | 1 x | 12 g | 2 x | 12 g |
| Lamb's lettuce | 1 x | 75 g | 1 x | 150 g |
| Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9) | 1 x | 50 ml | 2 x | 50 ml |
| Feta cheese 7) | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Beetroot | 1 x | 150 g | 1 x | 300 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. 590 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 426 kJ/102 kcal | 2525 kJ/603 kcal |
| Fat | 5.6 g | 33.4 g |
| - of which saturated fats | 1.5 g | 8.9 g |
| Carbohydrate | 7.2 g | 42.4 g |
| - of which sugar | 3.4 g | 20.3 g |
| Protein | 4.6 g | 27.4 g |
| Salt | 0.59 g | 3.51 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: 2) Nuts 7) Milk (including lactose) **8) Eggs 9) Mustard 10) Celery 14) Sulphur dioxide and sulphites 15) Wheat 23) Hazelnuts**

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



Bake the vegetables

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

Heat 100 ml [200 ml] water in the kettle.

Peel the carrots, cut them in thirds crossways, then quarter them lengthways.

Peel the beetroot and cut into 1 cm wedges.

Put the carrots and beetroot on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, then bake for 20–25 min. until the vegetables are soft.



Fry the cheese

Coarsely crumble the feta cheese and spread it over the carrots and beetroot for the last 10 min. of the baking time.



Toast the nuts

Drain the butter beans in a sieve.

Halve and finely dice the shallots.

Peel and halve the garlic.

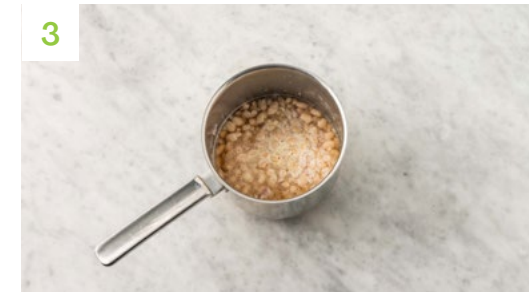
Toast the hazelnuts in a large frying pan without fat for 2–3 min. until the skins start to come off. Remove the nuts and allow to cool slightly. Then chop them coarsely.



For the sauce

In the large frying pan from step 2, melt 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and gently sauté the remaining diced shallots for 1–2 min.

Stir in the balsamic cream, remaining nutmeg stock and 1 tbsp. [2 tbsp.] milk* and cook for 1 min. Season with salt* and pepper*.



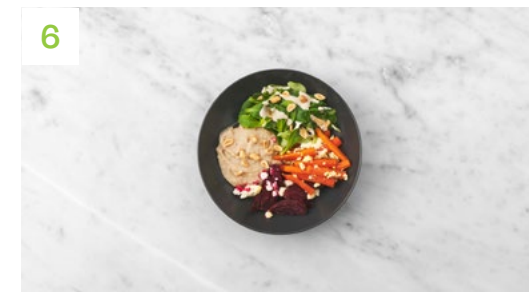
For the mash

In a measuring jug, mix 100 ml [200 ml] hot water* and the "Hello Nutmeg".

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot. Gently sauté the garlic and half of the diced shallots for 1–2 min.

Add the butter beans and half of the nutmeg stock and bring to the boil.

Then purée with a hand blender and keep warm.



Finish

In a large bowl, mix the buttermilk-and-lemon dressing and the lamb's lettuce. Season with salt* and pepper*.

Apportion the baked vegetables, butter bean mash and salad on plates. Pour on the sauce and top the mash with hazelnuts.

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/



Les légumes grillés au four sur une purée de haricots beurre

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétarien Moins de 650 calories Écologique 30 – 40 minutes • 603 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Haricots beurre



Échalote



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Muscade »



Carottes



Noisettes



Crème de vinaigre
balsamique



Mâche



Sauce au babeurre
et au citron



Fromage en saumure



Betterave



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, eau*, lait*, huile*, poivre*, beurre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 économe, 1 passoire, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 verre doseur, 1 mixeur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---|------------|------------|
| Haricots beurre | 1 x 380 g | 2 x 380 g |
| Échalote | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Mélange d'épices « Hello muscade » 10) | 1 x 5 g | 2 x 5 g |
| Carottes | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Noisettes 2) 23) | 1 x 20 g | 2 x 20 g |
| Crème de vinaigre balsamique 14) 15) | 1 x 12 g | 2 x 12 g |
| Mâche | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9) | 1 x 50 ml | 2 x 50 ml |
| Fromage en saumure 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Betterave rouge | 1 x 150 g | 1 x 300 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. 590 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 426 kJ/ 102 kcal | 2525 kJ/ 603 kcal |
| Lipides | 5,6 g | 33,4 g |
| - dont acides gras saturés | 1,5 g | 8,9 g |
| Glucides | 7,2 g | 42,4 g |
| - dont sucre | 3,4 g | 20,3 g |
| Protéines | 4,6 g | 27,4 g |
| Sel | 0,59 g | 3,51 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 : 2) fruits à coque 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 9) moutarde 10) céleri 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé 23) noisettes

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



Cuire les légumes

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

Faire chauffer 100 ml [200 ml] d'eau dans la bouilloire.

Éplucher les carottes, les couper en trois, puis en 4 dans la longueur.

Peler les betteraves et les couper en tranches de 1 cm.

Répartir les carottes et les betteraves sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger à 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et faire cuire au four 20 à 25 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Rôtir le fromage

Émietter grossièrement le fromage en saumure et, 10 min avant la fin du temps de cuisson des légumes, le répartir au dessus des carottes et des betteraves, afin de les cuire ensemble.



Griller les noix

Égoutter les haricots beurre dans une passoire.

Couper l'échalote en deux, puis en petits dés.

Peler l'ail et le couper en deux.

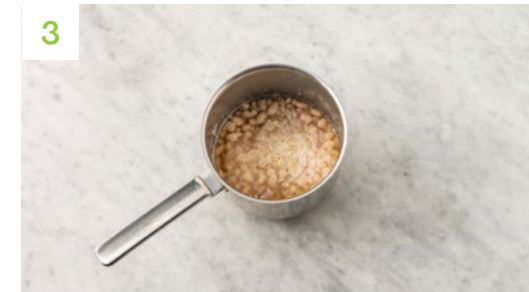
Dans une grande poêle, faire griller les noisettes 2 à 3 min, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce que la peau se détache. Retirer les noix de la poêle et les laisser refroidir un peu. Puis les hacher grossièrement.



Pour la sauce

Dans la grande poêle de l'étape 2 faire fondre 1 cs [2 cs] de beurre* et y faire suer le reste des dés d'échalote pendant 1 à 2 min.

Incorporer la crème de vinaigre balsamique, le reste du bouillon de muscade et 1 cs [2 cs] de lait* et laisser cuire pendant 1 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



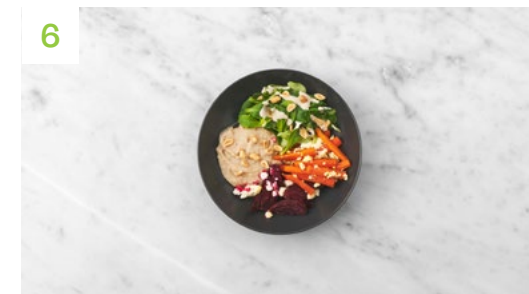
Pour la purée

Dans un verre mesureur, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau chaude* et le mélange « Hello Muscade ».

Dans une petite casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire suer l'ail et la moitié des dés d'échalote pendant env. 1 à 2 min.

Y ajouter les haricots beurre et la moitié du bouillon de muscade et porter à ébullition.

Ensuite, utilisez le mixeur pour faire une purée et garder au chaud.



Touche finale

Dans un saladier, mélanger la sauce au babeurre et au citron et la mâche. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dresser les légumes gratinés au four, la purée de haricots beurre et la salade sur des assiettes. Répartir la sauce dessus et garnir la purée avec des noisettes.

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/

