

# Cipollata Würstli mit Ofengemüse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family 10 Min. Vorbereitung Klimaheld 30 – 40 Minuten • 965 kcal • Tag 5 kochen



Cipollata-Bratwürstchen



Kartoffeln (Drillinge)



rote Zwiebel



Rüebli



Randen, vorgegart



Rosmarinweig



Gewürzmischung „Hello Patatas“



saurer Halbrahm aus Saland



süsser Senf



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Öl\*, Honig\*, Salz\*

## Kochutensilien

2 Backbleche mit Backpapier und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Cipollata-Bratwürstchen <b>7)</b>	8 x 25 g	16 x 25 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 800 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Randen, vorgegart	1 x 250 g	1 x 500 g
Rosmarinzweig	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
saurer Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
süsser Senf <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml

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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

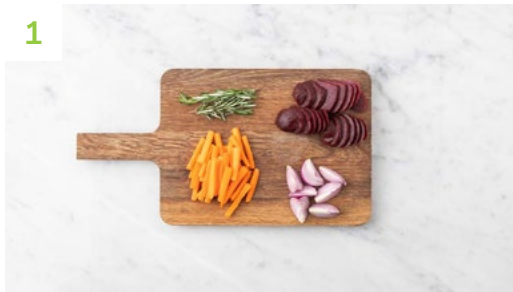
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	629 kJ/ 150 kcal	4039 kJ/ 965 kcal
Fett	7 g	44.7 g
– davon ges. Fettsäuren	2.6 g	17 g
Kohlenhydrate	9.5 g	61 g
– davon Zucker	7.1 g	45.8 g
Eiweiss	3.6 g	22.9 g
Salz	0.44 g	2.82 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!)



## Vorbereitung

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

**Rüebli** schälen und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden.

**Zwiebel**, halbieren, abziehen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

**Randen** in 1 cm Scheiben schneiden.

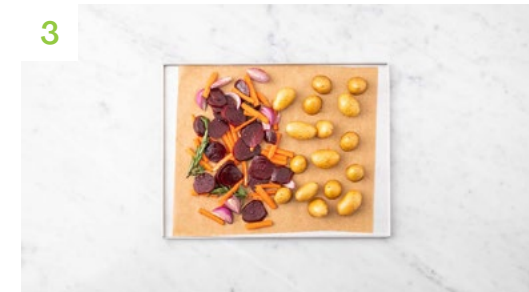
**Rosmarinzweig** in 2 Stücke teilen.



## Kartoffeln würzen

**Kartoffeln** nach Belieben schälen, grössere **Kartoffeln** halbieren.

**Kartoffeln** auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und **Gewürzmischung „Hello Patatas“** vermengen.



## Gemüse marinieren

In einer grossen Schüssel **Rüebli**, **Pastinake** und **Zwiebel** mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, 1 TL [2 TL] **Honig**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und mit dem **Rosmarin** neben die **Kartoffeln** aufs Blech geben.

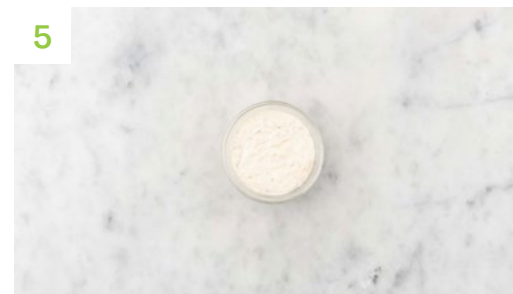
Die Schüssel für Schritt 5 beiseitestellen.

Alles zusammen für 25 – 30 Min. backen.



## Würstli backen

**Würstli** auf ein weiteres mit Backpapier belegtes Backblech legen und für die letzten 15 Min. über dem **Gemüseblech** mitbacken.



## Dip zubereiten

In der Schüssel aus Schritt 3 **sauren Halbrahm** mit **süßem Senf** verrühren.

**Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Gemüse** und **Kartoffeln** auf Teller verteilen.

**Würstli** daneben anrichten und den **Dip** dazu reichen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



# Sausages with baked vegetables

Ingredients produce 50% less CO2

Family 10 min. preparation Eco-friendly 30–40 minutes • 965 kcal • Cook on day 5



Chipolata sausages



New potatoes



Red onion



Carrots Precooked



beetroot



Rosemary sprig



“Hello Patatas” spice mix



Sing sour cream from Saland



Sweet mustard

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, oil\*, honey\*, salt\*

## Cooking utensils

2 baking trays with baking paper and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chipolata sausages <b>7)</b>	8 x	25 g	16 x	25 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Pre-cooked beetroot	1 x	250 g	1 x	500 g
Rosemary sprig	1 x	10 g**	1 x	10 g
“Hello Patatas” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Single sour cream from Saland <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet mustard <b>9)</b>	1 x	15 ml	2 x	15 ml

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

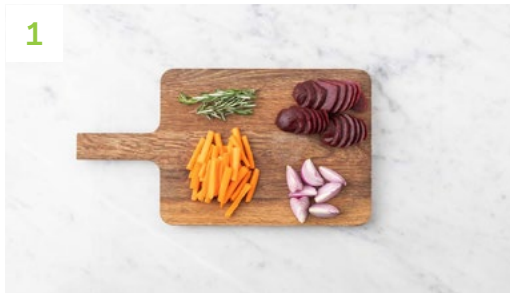
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 640 g)
Calories	629 kJ/150 kcal	4039 kJ/965 kcal
Fat	7 g	44.7 g
– of which saturated fats	2.6 g	17 g
Carbohydrate	9.5 g	61 g
– of which sugar	7.1 g	45.8 g
Protein	3.6 g	22.9 g
Salt	0.44 g	2.82 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!)



## 1 Get prepped

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

Peel the carrots and cut into sticks about 5 cm long and 1 cm thick.

Halve the onion, peel it and cut it into 1 cm thick wedges.

Cut the beetroot into 1 cm slices.

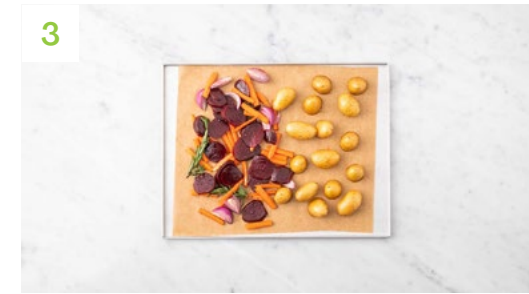
Divide the rosemary sprig into 2 pieces.



## 2 Season the potatoes

Peel the potatoes if you prefer and cut the larger potatoes in half.

Put the potatoes on one half of a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and the “Hello Patatas” spice mix.



## 3 Marinate the vegetables

In a large bowl, mix the carrots, parsnip and onion with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, 1 tsp. [2 tsp.] honey, salt\* and pepper\* and place on the baking tray next to the potatoes, with the rosemary.

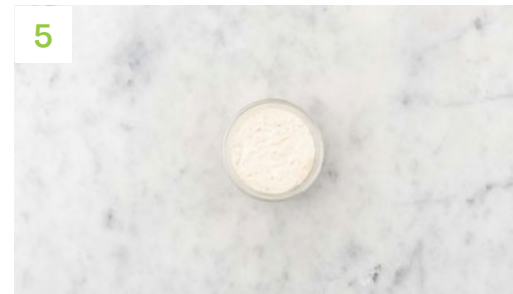
Set aside the bowl for step 5.

Bake everything together in the oven for 25–30 min.



## 4 Bake the sausages

Place the sausages on another baking tray lined with baking paper and bake for the last 15 min. above the vegetable tray.



## 5 Make the dip

In the bowl from step 3, mix the sour cream with the sweet mustard.

Season the dip with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Apportion the vegetables and potatoes onto plates. Arrange the sausages alongside and serve 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Chipolatas aux légumes cuits au four

Les ingrédients de ce plat réduisent les émissions de CO2 de 50 %

Famille Préparation en 10 min Écologique 30 – 40 minutes • 965 kcal • Cuisiner au 5e jour

27



Mini chipolatas



Pommes de terre (grenaillie)



Oignon rouge



Carottes



Betteraves précuites



Branche de romarin



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Crème demi-écrémée aigre de Saland



Moutarde douce



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, huile\*, miel\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

2 plaques de four avec papier sulfurisé et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mini chipolatas <b>7)</b>	8 x 25 g	16 x 25 g
Pommes de terre (grenaille)	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Betteraves précuites	1 x 250 g	1 x 500 g
Branche de romarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde douce <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml

\*\*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	629 kJ/ 150 kcal	4039 kJ/ 965 kcal
Lipides	7 g	44,7 g
- dont acides gras saturés	2,6 g	17 g
Glucides	9,5 g	61 g
- dont sucre	7,1 g	45,8 g
Protéines	3,6 g	22,9 g
Sel	0,44 g	2,82 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 !)



## Préparation

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

Éplucher les carottes et les couper en bâtonnets de 5 cm de longueur et de 1 cm d'épaisseur.

Éplucher l'oignon, le couper en deux puis en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Couper les betteraves en tranches de 1 cm.

Diviser la branche de romarin en 2.



## Faire cuire les saucisses

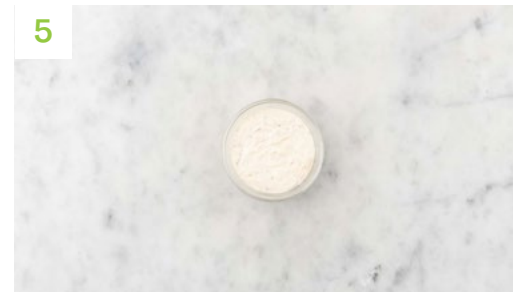
Placer les saucisses sur une autre plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour les 15 dernières minutes de cuisson au-dessus de la plaque avec les légumes.



## Assaisonner les pommes de terre

Selon les goûts, éplucher les pommes de terre, couper les plus grosses en deux.

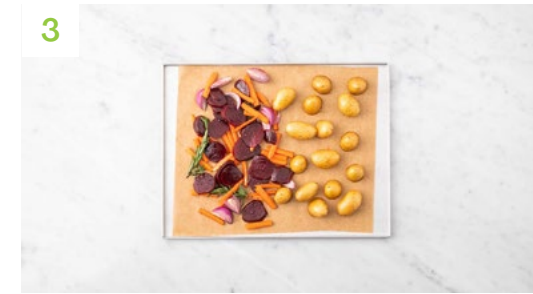
Répartir les pommes de terre sur la moitié d'une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile\* et du mélange d'épices « Hello Patatas », et mélanger.



## Préparer la sauce

Dans le bol de l'étape 3, mélanger la crème demi-écrémée aigre avec de la moutarde douce.

Saler\* et poivrer\*.



## Faire mariner les légumes

Dans un saladier, mélanger les carottes, le panais et l'oignon avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, 1 cc [2 cc] de miel\*, du sel\* et du poivre\* et les déposer avec le romarin à côté des pommes de terre sur la plaque.

Réserver le saladier pour l'étape 5.

Faire cuire le tout pendant 25 à 30 min.



## Dresser

Répartir les légumes et les pommes de terre sur des assiettes.

Dresser à côté les saucisses et ajouter de la sauce.

## 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/)

