

Ringbrot mit selbst gemachtem Peperonidip

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 796 kcal • Tag 5 kochen



303



Ringbrot



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Hirtenkäse



Peperoni multicolor



Sonnenblumenkerne



Basilikumpaste



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosser Topf und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 Personen

		2P
Ringbrot 15	1 x	300 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g
Hirtenkäse 7	1 x	100 g
Peperoni multicolor	2 x	180 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g
Basilikumpaste	1 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. 450 g)
Brennwert	738 kJ/ 176 kcal	3331 kJ/ 796 kcal
Fett	8.3 g	37.3 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	6.9 g
Kohlenhydrate	19.4 g	87.7 g
– davon Zucker	4 g	17.9 g
Eiweiss	5.9 g	26.7 g
Salz	0.71 g	3.19 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) **15)** Weizen

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



Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Knoblauch grob hacken.



Peperoni kochen

In einem grossen Topf 1 EL **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Peperonistreifen** und **Knoblauch** darin 5 Min. schmoren.

Sonnenblumenkerne, 4 g **Gemüsebouillonpulver*** und 50 ml **Wasser*** zugeben und weitere 5 Min. kochen lassen, bis die Flüssigkeit verkocht und die **Peperoni** weich ist.



Für das Kräuteröl

Petersilienblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Kräuter** mit 4 EL **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Ringbrot backen

Ringbrot im Abstand von 2 cm rundherum einschneiden. Achtung: das **Brot** nicht ganz durchschneiden, sonst fällt es auseinander!

Vorbereitetes **Kräuteröl** in den Einschnitten des **Ringbrot**es verteilen.

Brot danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen 7 – 10 Min. knusprig aufbacken.



Dip zubereiten

Wenn die **Peperoni** weich gekocht ist, diese in ein hohes Rührgefäss umfüllen.

Hirtenkäse und **Basilikumpaste** zugeben und alles mithilfe eines Pürierstabs cremig pürieren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und in eine kleine Schüssel umfüllen. Bis zum Anrichten beiseitestellen.



Anrichten

Fertig gebackenes **Brot** auf einer Platte oder einem grossen Teller anrichten, **Dip** in die Mitte des **Brot**es stellen 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!





Bread ring with homemade pepper dip

Vegetarian 25–35 minutes • 796 kcal • Cook on day 5

303



Bread ring



Garlic clove



Flat leaf parsley



Feta cheese



Mixed peppers



Sunflower seeds



Basil paste



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Vegetable stock powder*, oil*, water*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 large pot and 2 small bowls

Ingredients for 2 persons

	2P	
Bread ring 15	1 x	300 g
Garlic clove	1 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g
Feta cheese 7	1 x	100 g
Mixed peppers	2 x	180 g
Sunflower seeds	1 x	20 g
Basil paste	1 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. 450 g)
Calories	738 kJ/176 kcal	3331 kJ/796 kcal
Fat	8.3 g	37.3 g
– of which saturated fats	1.5 g	6.9 g
Carbohydrate	19.4 g	87.7 g
– of which sugar	4 g	17.9 g
Protein	5.9 g	26.7 g
Salt	0.71 g	3.19 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) **15** Wheat

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



1 Chop the vegetables

Preheat the oven to 180 °C top/bottom heat (160 °C fan oven).

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.

Coarsely chop the garlic.



2 Cook the peppers

Heat 1 tbsp. oil* in a large pot on a medium heat. Braise the peppers and garlic for 5 min.

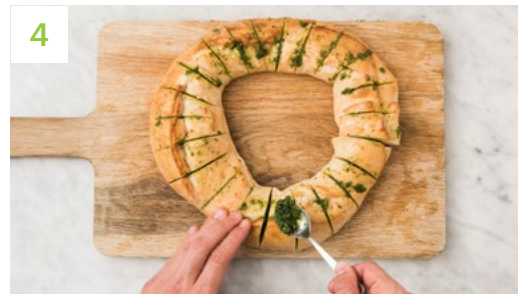
Add the sunflower seeds, 4 g vegetable stock powder* and 50 ml water* and cook for another 5 min. until the liquid boils away and the peppers are soft.



3 For the herb oil

Finely chop the parsley leaves.

In a small bowl, mix the chopped herbs with 4 tbsp. oil*, salt* and pepper*.



4 Bake the bread ring

Cut the bread ring all around at 2 cm spaces. Be careful not to cut the bread all the way through or it will fall apart.

Spread the prepared herb oil in the incisions of the bread ring.

Then bake the bread on a baking tray lined with baking paper for 7–10 min. until crispy.



5 Make the dip

When the peppers are soft, transfer them to a tall mixing bowl.

Add the feta cheese and basil paste and purée with a hand blender.

Season with salt* and pepper* and pour into a small bowl. Set aside until ready to serve.



6 Serve

Serve the baked bread on a board or a large plate, place the dip in the middle of the bread 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/



Couronne de pain et sauce au poivron maison

Végétarien 25 – 35 minutes • 796 kcal • Cuisiner au 5e jour

303



Couronne de pain



Gousse d'ail



Persil plat



Fromage de berger



Poivrons multicolores



Graines de tournesol



Pâte de basilic



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 1 grande casserole et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 personnes

	2 portions	
Couronne de pain 15	1 x	300 g
Gousse d'ail	1 x	4 g
Persil, plat	1 x	10 g
Fromage en saumure 7	1 x	100 g
Poivrons multicolores	2 x	180 g
Graines de tournesol	1 x	20 g
Pâte de basilic	1 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. 450 g)
Valeur calorique	738 kJ/ 176 kcal	3331 kJ/ 796 kcal
Lipides	8,3 g	37,3 g
- dont acides gras saturés	1,5 g	6,9 g
Glucides	19,4 g	87,7 g
- dont sucre	4 g	17,9 g
Protéines	5,9 g	26,7 g
Sel	0,71 g	3,19 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) **15** blé

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



Couper les légumes

Préchauffer le four à 180 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 160 °C).

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 1 cm.

Hacher grossièrement l'ail.



Cuire le poivron

Dans une grande casserole, faire chauffer à feu moyen 1 cs d'huile*. Faire revenir les lamelles de poivron et l'ail pendant 5 min.

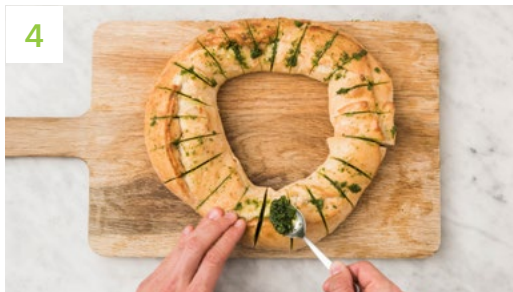
Ajouter les graines de tournesol, 4 g de bouillon de légumes en poudre* et 50 ml d'eau* et laisser cuire encore 5 min, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le poivron soit tendre.



Pour l'huile aux fines herbes

Hacher finement les feuilles de persil.

Dans un bol, mélanger les herbes hachées avec 4 cuillères à soupe d'huile*, du sel* et du poivre*.



Faire cuire la couronne de pain

Inciser la couronne de pain tous les 2 cm. Attention : ne pas couper complètement le pain afin qu'il conserve sa forme !

Répartir l'huile aux fines herbes préparée dans les incisions de la couronne de pain.

Déposer ensuite le pain sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et le cuire au four pendant 7 à 10 min jusqu'à ce qu'il soit croustillant.



Préparer la sauce

Lorsque le poivron est cuit et tendre, le verser dans un bol mélangeur haut.

Ajouter le fromage de berger et la pâte de basilic et transformer le tout en purée à l'aide d'un presse-purée.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* et verser dans un bol. Réserver jusqu'au dressage.



Dresser

Disposer le pain cuit sur un plat ou une grande assiette, placer la sauce au milieu du pain 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/

