

Knoblauchbaguette mit Sour-Cream-Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 936 kcal • Tag 5 kochen

303



Ciabatta-Brot



Knoblauchzehe



Reibekäse aus Saland



Hartkäse ital. Art, gerieben



saurer Halbrahm
aus Saland



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 Personen

		2P
Ciabatta-Brot 15)	1 x	250 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g
Reibekäse aus Saland 7)	1 x	100 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x	20 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	2 x	100 g
Frühlingszwiebel	2 x	15-35 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. 330 g)
Brennwert	1180 kJ/ 282 kcal	3918 kJ/ 936 kcal
Fett	18.3 g	60.8 g
- davon ges. Fettsäuren	8.5 g	28.1 g
Kohlenhydrate	20.4 g	67.7 g
- davon Zucker	6.8 g	22.7 g
Eiweiss	8.9 g	29.6 g
Salz	0.71 g	2.37 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) 8) Eier 15) Weizen

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



Als Erstes

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

Butter auf Raumtemperatur bringen.



Kleine Vorbereitung

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.



Für den Belag

Knoblauch in eine grosse Schüssel pressen und zusammen mit zimmerwarmer **Butter**, **Gouda**, weissen **Frühlingszwiebelringen** und **Hartkäse** gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Baguette belegen

Ciabatta waagrecht (wie ein grosses Sandwich) aufschneiden und aufklappen. Jede Hälfte mit der **Käse-Butter-Mischung** bestreichen.

Ciabatta auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen auf der oberen Schiene für 12 – 15 Min. backen, bis das **Brot** unten knusprig und der **Käse** zerlaufen und leicht gebräunt ist.



Währenddessen

In einer kleinen Schüssel **saurer Halbrahm** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fertig

Ciabattahälften aus dem Ofen nehmen, portionieren und zusammen mit dem **Sour-Cream-Dip** 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!



Garlic ciabatta with sour cream dip

Vegetarian 30–40 minutes • 936 kcal • Cook on day 5

303



Ciabatta



Garlic clove



Grated cheese from Saland



Grated Italian-style hard cheese



Single sour cream from Saland



Spring onion



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, butter*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 1 large bowl and 1 small bowl

Ingredients for 2 persons

		2P
Ciabatta 15	1 x	250 g
Garlic clove	1 x	4 g
Grated cheese from Saland 7	1 x	100 g
Grated Italian-style hard cheese 7 8	1 x	20 g
Single sour cream from Saland 7	2 x	100 g
Spring onion	2 x	15–35 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. 330 g)
Calories	1180 kJ/282 kcal	3918 kJ/936 kcal
Fat	18.3 g	60.8 g
– of which saturated fats	8.5 g	28.1 g
Carbohydrate	20.4 g	67.7 g
– of which sugar	6.8 g	22.7 g
Protein	8.9 g	29.6 g
Salt	0.71 g	2.37 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) **8** Eggs **15** Wheat

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



First of all

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

Bring the butter to room temperature.



Get prepped

Cut the white and green parts of the spring onions separately into thin rings.

Peel the garlic.



For the topping

Press the garlic into a large bowl and mix well with the room-temperature butter, Gouda, white spring onion rings and hard cheese. Season with salt* and pepper*.



Top the ciabatta

Slice open the ciabatta horizontally (like a big sandwich) and open it up. Spread each half with the cheese and butter mixture.

Place the ciabatta on a baking tray lined with baking paper and bake on the top shelf for 12–15 min. until the bottom of the bread is crispy and the cheese is melted and lightly browned.



Meanwhile

In a small bowl, mix the single sour cream with the green spring onion rings and season with salt* and pepper*.



Finish

Remove the ciabatta halves from the oven, apportion and enjoy with the sour cream 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/



Baguette à l'ail et sauce à la crème aigre

Végétarien 30 – 40 minutes • 936 kcal • Cuisiner au 5e jour

303



Pain ciabatta



Gousse d'ail



Fromage râpé de Saland



Fromage italien
à pâte dure râpé



Crème demi-écrémée
aigre de Saland



Oignons de printemps



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, beurre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 saladier et 1 bol

Ingrédients pour 2 personnes

	2 portions	
Pain ciabatta 15	1 x	250 g
Gousse d'ail	1 x	4 g
Fromage râpé de Saland 7	1 x	100 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7 8	1 x	20 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland 7	2 x	100 g
Oignon de printemps	2 x	15-35 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. 330 g)
Valeur calorique	1180 kJ/ 282 kcal	3918 kJ/ 936 kcal
Lipides	18,3 g	60,8 g
- dont acides gras saturés	8,5 g	28,1 g
Glucides	20,4 g	67,7 g
- dont sucre	6,8 g	22,7 g
Protéines	8,9 g	29,6 g
Sel	0,71 g	2,37 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) **8**) œufs **15**) blé

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



Tout d'abord

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

Amener le beurre à température ambiante.



Petite préparation

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler l'ail.



Pour la garniture

Ajouter l'ail pressé dans un saladier et bien mélanger avec le beurre à température ambiante, le gouda, les rondelles blanches de l'oignon de printemps et le fromage à pâte dure. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Garnir la baguette

Couper la ciabatta en deux à l'horizontale (comme un grand sandwich) et ouvrir. Enduire chaque moitié du mélange fromage-beurre.

Placer la ciabatta sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner à mi-hauteur 12 à 15 min jusqu'à ce que le pain soit croustillant dessous et que le fromage soit fondu et légèrement doré.



Pendant ce temps

Dans un bol, mélanger la crème demi-écrémée aigre, les rondelles vertes de l'oignon de printemps et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



C'est prêt

Sortir les moitiés de ciabatta du four, couper en portions et déguster le tout avec la sauce à la crème aigre.

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/

