

Cipollata-Bratwurstli Bratkartoffelpfanne mit Gurkensalat und süsser Senf-Mayo

Zeit Sparen | unter 650 Kalorien | 10 – 20 Minuten • 490 kcal • Tag 2 kochen

13



vorgegarte Kartoffelwürfel



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Gurke



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



süsser Senf



Mayonnaise



Cipollata-Bratwurstli



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
vorgegarte Kartoffelwürfel	1 x	400 g	1 x	800 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x	4 g	2 x	4 g
Gurke	1 x	300 g	2 x	300 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	1 x	4 g	2 x	4 g
süsser Senf 9)	2 x	15 ml	4 x	15 ml
Mayonnaise	4 x	17 ml	8 x	17 ml
Cipollata-Bratwürstli 7)	1 x	200 g	2 x	200 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. 550 g)
Brennwert	371 kJ/ 89 kcal	2050 kJ/ 490 kcal
Fett	4.3 g	23.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.6 g	8.9 g
Kohlenhydrate	8.6 g	47.6 g
– davon Zucker	2.3 g	12.5 g
Eiweiss	3.5 g	19.5 g
Salz	0.56 g	3.08 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!)

1



2



3



Bratkartoffeln anbraten

Zwiebel grob würfeln.

Cipollata in 1 cm Stücke schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen.

Vorgegarte Kartoffelwürfel, **Zwiebel**, **Cipollata** und „**Hello Patatas**“ darin 6 – 8 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tipp: Wenn Du für 4 Personen kochst, benutze 2 Bratpfannen.

Währenddessen

In einer kleinen Schüssel **süsses Senf** und **Mayonnaise** zu einem **Dip** vermengen.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Dip**, „**Hello Grünzeug**“, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Gurke in Scheiben hobeln oder schneiden.

Gurke in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.

Anrichten

Bratkartoffelpfanne nach der Garzeit auf Teller verteilen.

Gurkensalat daneben anrichten und mit dem **Mayo-Dip** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Cipollata sausages fried potato pan with cucumber salad and sweet mustard mayo

Save time Under 650 calories 10–20 minutes • 490 kcal • Cook on day 2

13



Pre-cooked potato cubes



Onion



“Hello Patatas” spice mix



Cucumber



“Hello Greens” spice mix



Sweet mustard



Mayonnaise



Chipolata sausages



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, olive oil*, vinegar*

Cooking utensils

1 large bowl, 1 large frying pan and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pre-cooked potato cubes	1 x	400 g	1 x	800 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
"Hello Greens" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Sweet mustard 9)	2 x	15 ml	4 x	15 ml
Mayonnaise	4 x	17 ml	8 x	17 ml
Chipolata sausages 7)	1 x	200 g	2 x	200 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. 550 g)
Calories	371 kJ/89 kcal	2050 kJ/490 kcal
Fat	4.3 g	23.8 g
– of which saturated fats	1.6 g	8.9 g
Carbohydrate	8.6 g	47.6 g
– of which sugar	2.3 g	12.5 g
Protein	3.5 g	19.5 g
Salt	0.56 g	3.08 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!)



Fry fried potatoes

Coarsely dice the onion.

Cut the sausages into 1 cm pieces.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Fry the pre-cooked potato cubes, onion, cipollata and "Hello Patatas" for 6 – 8 minutes. Season with salt* and pepper*.

Tip: If cooking for 4 people, use 2 baking trays.

Meanwhile

In a small bowl, mix together sweet mustard and mayonnaise to make a dip. In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp] dip, 1 tbsp [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.

Cut the cucumber into thin slices.

Add the salad to the large bowl and mix with the dressing.

Serve

After cooking, plate the sautéed potatoes. Arrange the potato wedges on the side and serve with the remaining 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!



Poêlée de pommes de terre sautées aux chipolatas avec salade de concombre et mayonnaise à la moutarde douce

Gain de temps | Moins de 650 calories | 10 – 20 minutes • 490 kcal • Cuisiner au 2e jour

13



Dés de pommes de terre précuites



Oignons



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Concombre



Mélange d'épices « Hello verdure »



Moutarde douce



Mayonnaise



Chipolatas



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, vinaigre*

Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Dés de pommes de terre précuites	1 x	400 g	1 x	800 g
Oignons	1 x	100 g	2 x	100 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x	4 g	2 x	4 g
Concombre	1 x	300 g	2 x	300 g
Mélange d'épices « Hello verdure »	1 x	4 g	2 x	4 g
Moutarde douce 9)	2 x	15 ml	4 x	15 ml
Mayonnaise	4 x	17 ml	8 x	17 ml
Chipolatas 7)	1 x	200 g	2 x	200 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)

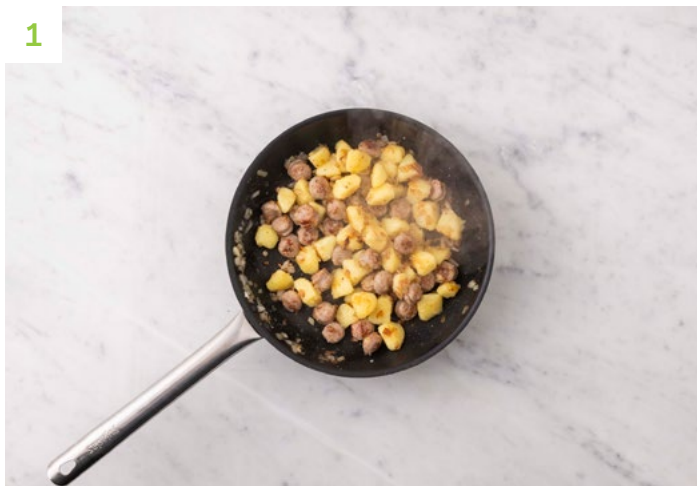
	100 g	Portion (env. 550 g)
Valeur calorique	371 kJ/ 89 kcal	2050 kJ/ 490 kcal
Lipides	4,3 g	23,8 g
- dont acides gras saturés	1,6 g	8,9 g
Glucides	8,6 g	47,6 g
- dont sucre	2,3 g	12,5 g
Protéines	3,5 g	19,5 g
Sel	0,56 g	3,08 g

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



Faire revenir les pommes de terre

Couper l'oignon en gros cubes.

Couper les chipolatas en morceaux d'environ 1 cm.

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile*.

Y faire dorer les dés de pommes de terre précuites, les oignons, les chipolatas et « Hello Patatas » de 6 à 8 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Astuce : si vous cuisinez pour 4 personnes, utilisez 2 poêles.

2



Pendant ce temps

Dans un bol, mélanger la moutarde douce et la mayonnaise pour obtenir un dip.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de ce dip, du « Hello verdure », 1 cs [2 cs] de vinaigre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Râper ou couper le concombre en tranches.

Ajouter le concombre à la vinaigrette dans le saladier et mélanger.

3



Dresser

Répartir la poêlée de pommes de terre sautées dans des assiettes une fois la cuisson terminée.

Dresser la salade de concombre à côté et servir avec le dip à la mayonnaise.

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/

