



FEINER KARTOFFELSALAT NACH ART NICOISE

mit Kapern, grünen Bohnen und Eiern



KAPERN

Kapern, wie sie in der italienischen und spanischen Küche ihres unverfälschten Aromas wegen bevorzugt werden, müssen vor der Benutzung gewässert werden.



Schnittlauch



Eier



Kartoffel



Cherry-Tomaten



Knoblauchzehe



Mayonnaise



Buschbohnen



Joghurt



körniger Senf



Salatherz (Romana)



Kapern



Worcestersauce

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Zeit sparen

Veggie

Unser heutiger Salat ist einem der klassischsten, südländischen Salate nachempfunden: dem französischen Salade niçoise. Wertgeschätzt wird an ihm der Sattmach-Effekt durch Kartoffeln, Ei und grüne Bohnen. Der knackige Salat und die frisch-fruchtigen Tomaten. Und nicht zuletzt die salzigen Kapern und das würzig-pikante Dressing, die dem leckeren Salat das i-Tüpfelchen geben. Das perfekte Essen für den Balkon oder die Terrasse. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleinen Topf**, **2 kleine Schüsseln**, **1 grosse Bratpfanne** und **1 grosse Schüssel**.



1 VORBEREITUNG

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Eier 7 Minuten in heißem **Wasser** kochen. Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Grösse längs vierteln oder achteln. **Kartoffelstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Kartoffeln** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind. Währenddessen mit den restlichen Schritten fortfahren.



4 GEMÜSE ANBRATEN

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen. **Bohnen** und **Cherry-Tomaten** in die Bratpfanne geben, **Knoblauch** hineinpressen und alles zusammen für 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Beisitestellen.

Salatherzen halbieren, Strunk entfernen, **Salathälften** längs in mundgerechte Streifen schneiden und in eine grosse Schüssel geben.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren. Einen kleinen Topf mit ausreichend heissem Wasser füllen. Wasser **salzen*** und darin die **Bohnen** 8 Min. kochen. **Bohnen** durch ein Sieb abgessen. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **Kapern** abgessen, gründlich mit Wasser abspülen und anschliessend in einer kleinen Schüssel mit Wasser bedeckt beiseite stellen.



5 SALAT MARINIEREN

Salatstreifen mit der Hälfte des **Dressings** marinieren. **Kapern** durch das Sieb abgessen, leicht ausdrücken und je nach Geschmack zum **Salat** geben. **Eier** pellen und halbieren.



3 FÜR DAS DRESSING

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, **Worcestersauce**, **körnigen Senf** und **Weissweinessig** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit **Zucker*** (ganz wichtig!), **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Knoblauch** abziehen.



6 ANRICHTEN

In einer Schüssel oder tiefen Tellern **Salat**, **Bohnen-Tomaten-Gemüse** und **Kartoffeln** getrennt voneinander anrichten. Restliches **Dressing** über das **Gemüse** und die **Kartoffeln** träufeln und **Salat** mit den **Eierhälften** toppen. Mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und geniessen!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
Kartoffeln	1 x	400 g	1 x	800 g
Cherry-Tomaten	1 x	200 g	1 x	400 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
körniger Senf 4)	1 x	17 g	2 x	17 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	100 g
Kapern	1 x	35 g	1 x	35 g
Worcestersauce 6)	0.5 x	8 ml	1 x	8 ml
Buschbohnen	1 x	150 g	1 x	300 g
Eier	2 x	64 g	4 x	64 g
Weissweinessig 1) 11)	1 EL		2 EL	
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL		je 2 EL	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
6) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	370 kJ/89 kcal	2.320 kJ/555 kcal
Fett	5 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	7 g	42 g
- davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiss	3 g	18 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Glutenthaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



FINE NICOISE STYLE POTATO SALAD

with capers, green beans and eggs



CAPERS

Capers, which are popular in Italian and Spanish cuisine because of their unadulterated aroma, must be watered before use.



Chives



Eggs



Potatoes



Cherry tomatoes



Garlic cloves



Mayonnaise



Green beans



Yoghurt



Grainy mustard




Lettuce heart (romaine)



Capers



Worcestershire sauce

 **30-40** minutes (depending on number of persons)

 **Level 2**

 **Save time**

 **Veggie**

Today's salad is based on one of the true classic southern salads: the French *salade niçoise*. It is appreciated for the filling effect of the potatoes, eggs and green beans. The crunchy lettuce and the fresh, fruity tomatoes. And last but not least, the salty capers and the spicy dressing provide the final flourish to this delicious salad. The perfect food for the balcony or terrace. Enjoy your meal!

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 baking tray** with **baking paper**, **1 small pot**, **2 small bowls**, **1 large frying pan** and **1 large bowl**.



1 PREPARATION

Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

Cook **eggs** in hot water for 7 minutes. Cut unpeeled **potatoes** lengthways into quarters or eighths depending on their size. Spread **potato** pieces on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** and season with a little **salt*** and **pepper***. Bake **potatoes** in the oven on the middle shelf for 20-25 min. until they are soft and golden brown. Meanwhile, continue with the other steps.



4 SAUTÉ VEGETABLES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan. Put the **beans** and **cherry tomatoes** into the frying pan, press in the **garlic** and fry everything together for 3 min. Season with **salt*** and **pepper***. Put to one side.

Halve **lettuce heart**, remove stalk, cut **lettuce** halves lengthways into bite-sized strips and put into a large bowl.



2 MEANWHILE

Cut off the ends of the **beans** and halve them crossways. Fill a small pot with plenty of hot water. Add **salt** to the **water*** and cook the **beans** for 8 min. Drain the beans through a sieve.

Pluck leaves from **tarragon** and chop finely. Cut the **chives** into thin rolls. Drain capers, rinse thoroughly with water and then put aside in a small, covered bowl of water.



5 MARINATE SALAD

Marinate the strips of **lettuce** with half of the **dressing**.

Drain the **capers** through the sieve, squeeze lightly and add to the **lettuce** according to taste.

Peel **eggs** and halve them.



3 FOR THE DRESSING

In a second small bowl, mix **mayonnaise**, **yoghurt**, **Worcestershire sauce**, **grainy mustard**, **white wine vinegar** into a **dressing**. Season the **dressing** with **sugar*** (very important!), **salt*** and **pepper***. Peel the **garlic**.



6 ARRANGE

In a bowl or deep plates, arrange **salad**, **beans** and **tomatoes** and **potatoes** separately. Drizzle the rest of the **dressing** over the **vegetables** and **potatoes** and top the **salad** with the **egg halves**. Sprinkle with **chives rolls** and enjoy!

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Chives	1 x	10 g	1 x	10 g
Potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Cherry tomatoes	1 x	200 g	1 x	400 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Grainy mustard 4)	1 x	17 g	2 x	17 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	100 g
Capers	1 x	35 g	1 x	35 g
Worcestershire sauce	0.5 x	8 ml	1 x	8 ml
Green beans	1 x	150 g	1 x	300 g
Eggs 2)	2 x	64 g	4 x	64 g
White wine vinegar 1) 11)		12 ml		24 ml
(Olive) oil* for steps 1 and 4		1 tbsp. each		2 tbsp. each
Salt*, pepper*, sugar*				According to taste

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🕒 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 specified starting ingredients.)

	100 g	PORTION
Calories	370 kJ/89 kcal	2.320 kJ/555 kcal
Fat	5 g	34 g
- incl. saturated fats	1 g	5 g
Carbohydrate	7 g	42 g
- incl. sugar	2 g	9 g
Protein	3 g	18 g
Salt	0 g	2 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 4) Mustard 5) Milk
11) Sulphur dioxide and sulphite

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



SALADE DE POMMES DE TERRE À LA NIÇOISE

aux câpres, haricots verts et œufs



CÂPRES

Les câpres, très appréciées des cuisines italienne et espagnole en raison de leur arôme authentique, doivent tremper avant utilisation.



Ciboulette



Œufs



Pommes de terre



Tomates cerises



d'ail rouge



Mayonnaise



Haricots nains



Yogourt



moutarde à l'ancienne



Laitue romaine



Câpres



Sauce Worcestershire

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2 Gain de temps

Veggie

Notre choix d'aujourd'hui s'inspire d'un classique méridional : la salade niçoise française. L'effet rassiant des pommes de terre, œufs et haricots verts est appréciable. La salade croquante et les tomates fraîches et fruitées. Les câpres salées et la vinaigrette piquante-épicée couronnent le tout. Le plat idéal à déguster au balcon ou sur la terrasse. Régalez-vous !

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé**, **1 petite casserole**, **2 petits saladiers**, **1 grande poêle** et **1 grand saladier**.



1 PRÉPARATION

Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Cuire les **œufs** dans l'**eau** chaude pendant **7 minutes**. Couper les **pommes de terre** dans la longueur en quatre ou en huit, selon leur taille, sans les éplucher. Répartir les quartiers de **pomme de terre** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'**1 cs [2 cs]** d'**huile d'olive***, **saler** et **poivrer**. Enfourner les **pommes de terre 20 à 25 minutes** à mi-hauteur jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Passer aux étapes suivantes pendant ce temps.



2 PENDANT CE TEMPS

Couper les extrémités des **haricots** et les couper en deux. Remplir une petite casserole avec suffisamment d'eau chaude. **Saler l'eau*** et y cuire les **haricots** pendant 8 minutes. Égoutter les **haricots** à la passoire. Arracher les **feuilles d'estragon** et les hacher grossièrement. Couper la **ciboulette** en fines rondelles. Égoutter les câpres, bien les rincer avec de l'**eau** puis les recouvrir d'**eau** dans un petit saladier et réserver.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Mélanger la **mayonnaise**, le **yogourt**, la **sauce Worcestershire**, la moutarde à **l'ancienne**, le **vinaigre blanc** et l'**estragon** haché dans un deuxième petit saladier. Assaisonner la vinaigrette avec du **sucre*** (très important!), du **sel*** et du **poivre***. Peler l'**ail**.



4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Chauffer **1 cs [2 cs]** d'**huile*** dans une grande poêle. Verser les **haricots** et les **tomates cerises** dans la poêle, y presser l'**ail** et faire revenir le tout pendant 3 minutes. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Réserver.



5 MARINER LA SALADE

Faire mariner les lanières de **salade** avec la moitié de la **vinaigrette**. Égoutter les câpres à la passoire, les presser légèrement et les ajouter à la salade selon les goûts. Peler les **œufs** puis les couper en deux.



6 DRESSER

Dans un bol ou des assiettes creuses, disposer séparément la **salade**, les **légumes aux haricots et tomates** et les **pommes de terre**. Verser le reste de la **vinaigrette** en **filet** sur les **légumes** et les **pommes de terre** et garnir la **salade** avec les **moitiés d'œufs**. Saupoudrer de **rondelles de ciboulette**. Déguster.

Couper les cœurs de **salade** en deux, retirer la partie dure, couper les moitiés dans le sens de la longueur en morceaux de la taille d'une bouchée et les mettre dans un grand saladier.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Pommes de terre grenailles	1 x	400 g	1 x	800 g
Tomates cerises	1 x	200 g	1 x	400 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Moutarde à l'ancienne 4)	1 x	17 g	2 x	17 g
Salade (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	100 g
Câpres	1 x	35 g	1 x	35 g
Sauce Worcestershire 6)	0,5 x	8 ml	1 x	8 ml
Haricots nains	1 x	150 g	1 x	300 g
Œufs 2)	2 x	64 g	4 x	64 g
Vinaigre de vin blanc*1) 11)	1 cs		2 cs	
Huile (d'olive)* pour les étapes 1 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

6) Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	370 kJ/89 kcal	2.320 kJ/555 kcal
Graisse	5 g	34 g
- dont acides gras saturés	1 g	5 g
Glucides	7 g	42 g
- dont sucre	2 g	9 g
Protéines	3 g	18 g
Sel	0 g	2 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 4) moutarde 5) lait
11) dioxyde de soufre et sulfites

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !