



GEBRATENER PECORETTA IN SESAMKRUSTE

auf gemischtem Salat mit Mango



HELLO MANGO!

Um die Mango schneller reifen zu lassen, sollte sie in einer Papiertüte bei Zimmertemperatur gelagert werden. Im Kühlschrank reift sie nicht.



Pecoretta



Sesamsamen



Nüssisalat



Cherry-Tomaten



Mango



Gurke



Kürbiskernöl

20 Minuten

Stufe 1

veggie

Zeit sparen

Da unser Mitarbeiter Konstantinos Griechenland vermisst, bringen wir ihn kulinarisch in seine Heimat zurück. Das Land der Götter hat neben Tzatziki und Ouzo noch so viel mehr zu bieten. Zum Beispiel panierten Pecoretta auf knackigem Salat. Wir wünschen Euch und Konstantinos "En Guete!"

Gemüse und **Salat** waschen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **grosse Schüssel**, drei **tiefe Teller** und eine **grosse Bratpfanne**.



1 FÜR DAS DRESSING

In einer grossen Schüssel **Kürbiskernöl**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1 TL [2 TL] **Honig**, 1 EL [2 EL] **Balsamico-Essig** und 1 EL [2 EL] **Wasser** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren.



2 FÜR DEN MANGOSALAT

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. **Cherry-Tomaten** halbieren. Alles mit **Dressing** vermischen.



3 PECORETTA PANIEREN

Pecoretta in ca. 1 cm dicke, längliche Scheiben schneiden. Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller 1 EL [2 EL] **Mehl** verteilen, in den zweiten Teller 2 EL [4 EL] **Milch** geben und im dritten Teller **Sesamsamen** verteilen. **Pecorettascheiben** zuerst im **Mehl** und dann in der **Milch** wenden, zuletzt rundherum mit **Sesamsamen** panieren.



4 PECORETTA BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, panierten **Pecoretta** darin ca. 3 Min. von beiden Seiten goldbraun anbraten.



5 NÜSSLISALAT ZUGEBEN

Nüsslisalat unter die anderen **Salatzutaten** heben.



6 ANRICHTEN

Gemischten Salat auf tiefe Teller verteilen, mit gebratenem **Pecoretta** belegen und geniessen.

EN GUETE!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Pecoretta ⁷⁾	200 g	400 g
Sesamsamen ^{11) 15)}	20 g	40 g
Nüsslisalat	100 g	200 g
Cherry-Tomaten	100 g	200 g
Mango	1	2
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml
Gurke	1	1

GUT IM HAUS ZU HABEN: (Oliven-)Öl, Honig, Salz, Pfeffer, Mehl ¹⁾, Milch ⁷⁾, Balsamico-Essig
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	372 kJ/98 kcal	2236 kJ/589 kcal
Fett	6 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	6 g	36 g
- davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiss	4 g	22 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

⁷⁾ Lactose ¹¹⁾ Sesam
¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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

#HelloFreshCH

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



FRIED PECORETTA CHEESE IN A SESAME CRUST

on a mixed salad with mango



HELLO MANGO!

To make the mango ripen faster, keep it in a paper bag at room temperature. It will not ripen in the fridge.



Pecoretta cheese



Sesame seeds



Lamb's lettuce



Cherry tomatoes



Mango



Cucumber

20 minutes

Level 1

Veggie

Save time

Because our colleague Konstantinos misses Greece, we're taking him on a culinary journey to his country. Besides tzatziki and ouzo, the Land of the Gods has so much more to offer. For example, breaded Pecoretta cheese on a crisp salad. We wish you and Konstantinos bon appetit!

Wash the vegetables and **salad**. You will also need: a **large** bowl, three **deep plates** and a **large** frying pan.



1 FOR THE DRESSING

Mix pumpkin seed oil, 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil, 1 tsp. [2 tsp.] honey, 1 tbsp. [2 tbsp.] water and a little salt and pepper in a large bowl.



2 FOR THE MANGO SALAD

Peel **mango**, remove the flesh from the core and cut into approx. 1 cm cubes. Halve the cucumber lengthways and cut into thin slices. Cut cherry tomatoes in half. Mix everything together with the **dressing**.



3 COAT PECORETTA CHEESE

Cut **Pecoretta** cheese into long slices approx. 1 cm thick. Prepare 3 deep plates: Sprinkle 1 tbsp. [2 tbsp.] flour onto the first plate, pour 2 tbsp. [4 tbsp.] milk onto the second, and sprinkle **sesame** seeds onto the third. Turn the **Pecoretta** cheese **sticks** first in the flour, then in the milk, and finally coat them with **sesame** seeds.



4 FRY PECORETTA CHEESE

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a large frying pan and fry the breaded **Pecoretta** cheese on both sides for approx. 3 min. until golden brown.



5 ADD LAMB'S LETTUCE

Toss lamb's lettuce with the rest of the salad ingredients.



6 ARRANGE

Apportion **mixed** salad onto deep plates, top with fried **Pecoretta** cheese and enjoy.

BON APPETIT!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Pecoretta 7)	200 g	400 g
Sesame seeds 11) 15)	20 g	40 g
Lamb's lettuce	100 g	200 g
Cherry tomatoes	100 g	200 g
Mango	1	2
Pumpkin seed oil	10 ml	10 ml
Cucumber	1	1

GOOD TO HAVE AT HAND: (Olive) oil, honey, salt, pepper, flour 1), milk 7), balsamic vinegar
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☞ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	372 kJ/98 kcal	2236 kJ/589 kcal
Fat	6 g	37 g
- incl. saturated fats	3 g	17 g
Carbohydrate	6 g	36 g
- incl. sugar	4 g	25 g
Protein	4 g	22 g
Dietary fibre	1 g	5 g
Salt	1 g	6 g

ALLERGENS

7) Lactose 11) Sesame
15) May contain traces of allergens

(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).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



PECORETTA AU FOUR DANS UNE CROÛTE DE SÉSAME

sur salade composée à la mangue



HELLO MANGUE !

Pour que la mangue mûrisse plus vite, la conserver dans un sac en papier à température ambiante. Au réfrigérateur, elle ne mûrit pas.



Pecoretta



Graines de sésame



Mâche



Tomates cerises



Mangue



Concombre

20 minutes

Niveau 1

Veggie

Gain de temps

Comme notre collègue grec Konstantinos a le mal du pays, nous mettons sa partie dans son assiette. Le pays de l'Olympe a bien plus à offrir que du tzatziki et de l'ouzo. Par exemple de la pecoretta panée sur de la salade croquante. Nous vous souhaitons ainsi qu'à Konstantinos un bon appétit !

Laver les légumes et la **salade**. Pour réaliser cette recette, il vous faut également un **grand** saladier, trois **assiettes creuses** et une **grande** poêle.



1 PRÉPARER LA SAUCE

Mélanger dans un grand saladier 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive**, 1 cc [2 cc] de miel, 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique et 1 cs [2 cs] d'eau avec un peu de sel et de poivre.



2 POUR LA SALADE DE MANGUE

Éplucher la mangue, séparer la chair du noyau, la déliter en dés d'env. 1 cm. Couper le concombre en deux dans la longueur et trancher finement. Couper les **tomates cerises** en deux. Mélanger le tout avec le **dressing**.



3 PANER LA PECORETTA

Couper la **pecoretta** dans la longueur en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur. Préparer trois assiettes creuses : dans la première assiette, verser 1 cs [2 cs] de farine, dans la deuxième assiette 2 cs [4 cs] de lait et dans la troisième le sésame. Retourner les **tranches de pecoretta** dans la farine, les tremper dans le lait, puis les recouvrir de graines de sésame.



4 FAIRE GRILLER LA PECORETTA

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile** et y faire griller la **pecoretta** panée des deux côtés durant env. 3 min.



5 AJOUTER LA MÂCHE

Mélanger de la mâche aux ingrédients de la salade.



6 DRESSER

Répartir la salade **mixte** dans des assiettes creuses, la garnir de la **pecoretta** grillée et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Pecoretta 7)	200 g	400 g
Graines de sésame 11) 15)	20 g	40 g
Mâche	100 g	200 g
Tomates cerises	100 g	200 g
Mangue	1	2
Huile de graines de courge	10 ml	10 ml
Concombre	1	1

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : huile (d'olive), miel, sel, poivre, farine 1), lait 7), vinaigre balsamique
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	372 kJ/98 kcal	2236 kJ/589 kcal
Graisse	6 g	37 g
- dont acides gras saturés	3 g	17 g
Glucides	6 g	36 g
- dont sucre	4 g	25 g
Protéines	4 g	22 g
Fibres	1 g	5 g
Sel	1 g	6 g

ALLERGÈNES

7) lactose 11) sésame

15) peut contenir des traces d'allergènes

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

BON APPÉTIT !

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