

Grüner Salat mit Ziegenkäse im Speckmantel

Bohnen, Senf-Dressing und knackigen Croûtons

unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.561 kj/612 kcal • Tag 5 kochen

1



Joghurt



süßer Senf



Mini-Fladenbrot



Salatherz (Romana)



Buschbohnen



Frühstücksspeck
in Scheiben



Ziegenfrischkäsetaler



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Joghurt 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mini-Fladenbrot 3) 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Salatherz (Romana)	2 x 170 g	4 x 170 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	2 x 75 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	4 x 25 g	8 x 25 g
Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	550 kJ/131 kcal	2561 kJ/612 kcal
Fett	7.02 g	32.70 g
- davon ges. Fettsäuren	3.11 g	14.47 g
Kohlenhydrate	11.21 g	52.23 g
- davon Zucker	3.08 g	14.36 g
Eiweiss	5.65 g	26.31 g
Salz	0.730 g	3.403 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 : **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen.

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



Bohnen kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser*** füllen, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 8 – 10 Min. bissfest garen.

Bohnen anschliessend durch ein Sieb abgiessen und mit **kalttem Wasser** abspülen.



Für die Käsetaler

Für die Taler den **Ziegenkäse** jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln.

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze erwärmen und umwickelten **Ziegenkäse** darin von beiden Seiten 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Speck** goldbraun ist.

Anschliessend Taler aus der Bratpfanne nehmen.



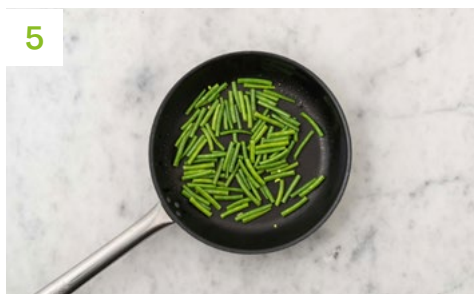
Croûtons backen

Fladenbrot in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Brotwürfel in eine grosse Schüssel geben und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Würfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 5 – 8 Min. im Backofen backen, bis die Würfel goldbraun sind.

Anschliessend kurz abkühlen lassen und **Croûtons** zurück in die Schüssel füllen.



Bohnen anbraten

Dieselbe Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe erneut erhitzen und **gekochte Buschbohnen** darin ca. 3 – 4 Min. unter Wenden anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

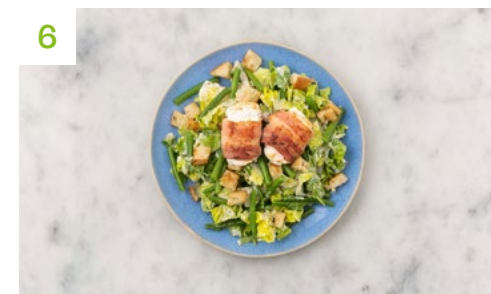


Für den Salat

In einer zweiten grossen Schüssel **Joghurt** mit **süsssem Senf** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatherzen längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



Anrichten

Salatstreifen und **Buschbohnen** zum **Dressing** geben und gut vermischen.

Salat auf Teller verteilen und **Ziegenkäse** darauf anrichten.

Croûtons daneben verteilen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Green salad with goat's cheese wrapped in bacon, beans, mustard dressing and crunchy croutons

Under 650 calories 30-40 minutes • 2.561 kj/612 kcal • Cook on day 5

1



Yoghurt



Sweet mustard



Mini flatbread



Lettuce heart (romaine)



French beans



Sliced breakfast bacon



Goat's cream cheese pieces



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs. Heat plenty of water in the kettle.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large pot with lid, 1 sieve and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Yoghurt 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Sweet mustard 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mini pita bread 3) 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Romaine lettuce heart	2 x 170 g	4 x 170 g
French beans	1 x 150 g	1 x 300 g
Sliced breakfast bacon	1 x 75 g	2 x 75 g
Goat's cream cheese pieces 7)	4 x 25 g	8 x 25 g
Oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	
*Good to have at hand.		

**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. 1000 g)
Calories	550 kJ/131 kcal	2.561 kJ/612 kcal
Fat	7.02 g	32.70 g
- incl. saturated fats	3.11 g	14.47 g
Carbohydrate	11.21 g	52.23 g
- incl. sugar	3.08 g	14.36 g
Protein	5.65 g	26.31 g
Salt	0.730 g	3.403 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: 3) Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **15)** Wheat.

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



Cook the beans

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

Heat plenty of water in the kettle.

Trim the French beans and cut in two.

Fill a large pot with plenty of hot water*, bring to the boil, and cook the French beans for approx. 8-10 min. until firm to the bite.

Then drain the beans using a sieve and rinse with cold water.



Bake the croutons

Cut the pita bread into approx. 1 cm cubes.

Put the bread cubes in a large bowl and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*.

Put the cubes on a baking tray lined with baking paper and bake for 5-8 min. in the oven until the cubes are golden brown.

Then allow the croutons to cool briefly before putting them back in the bowl.



For the salad

In a second large bowl, mix the yoghurt with the sweet mustard.

Season with salt* and pepper*.

Halve the lettuce hearts lengthways and cut into strips approx. 1 cm wide.



For the cheese frittlers

For the frittlers, wrap a slice of bacon around each piece of goat's cheese.

Heat a large frying pan over a medium heat without adding any fat and fry the goat's cheese parcels on both sides for 3-4 min. until the bacon is golden brown.

Then remove frittlers from the frying pan.



Sauté the beans

Heat the same frying pan again without adding any more fat and stir-fry the cooked French beans for approx. 3-4 min.

Season with salt* and pepper*.



Serve

Add strips of lettuce and bush beans to the dressing and mix well.

Apportion salad onto plates and arrange goat's cheese on top.

Scatter the croutons around 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!





Salade verte au fromage de chèvre enrobé de bacon, haricots, vinaigrette à la moutarde et croûtons croustillants

Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.561 kj/612 kcal • Consommer dans les 5 jours

1



Yogourt



Moutarde douce



Petit pain pita



Cœur de salade (romaine)



Haricots verts



Bacon



Crottins de fromage de chèvre frais



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Poivre*, sel*, huile*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes. Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 grande casserole avec couvercle, 1 passoire et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Yogourt 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Moutarde douce 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Petit pain pita 3) 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Salade (romaine)	2 x 170 g	4 x 170 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Bacon en tranches	1 x 75 g	2 x 75 g
Crottins de fromage de chèvre frais 7)	4 x 25 g	8 x 25 g
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	550 kJ/131 kcal	2.561 kJ/612 kcal
Lipides	7.02 g	32.70 g
- dont acides gras saturés	3.11 g	14.47 g
Glucides	11.21 g	52.23 g
- dont sucre	3.08 g	14.36 g
Protéines	5.65 g	26.31 g
Sel	0.730 g	3.403 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 : 3) graines de sésame **7)** lait (y compris le lactose) **9)** moutarde **15)** blé.

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



Faire cuire les haricots

Préchauffer le four à 200 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante).

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Équeuter les haricots verts et les couper en deux.

Remplir une casserole de suffisamment d'eau chaude, saler*, porter à ébullition, faire cuire les haricots env. 8 à 10 min jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

Égoutter les haricots dans une passoire et rincer à l'eau froide.



Pour le crottin de fromage

Enrouler une tranche de bacon autour de chaque crottin de fromage de chèvre.

Chauffer une grande poêle à feu moyen sans ajouter de matière grasse et faire revenir le fromage de chèvre 3 à 4 min de chaque côté jusqu'à ce que le bacon soit doré.

Retirer ensuite les crottins de la poêle.



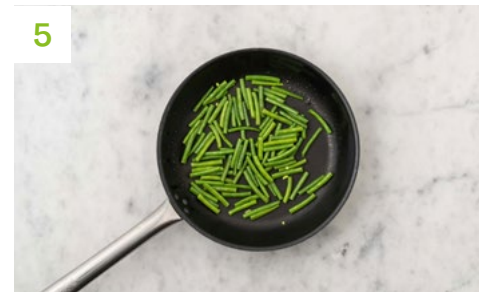
Faire cuire les croûtons

Couper le pain pita en dés d'env. 1 cm.

Mettre les dés de pain dans un saladier et les mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.

Répartir les dés de pita sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 5 à 8 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Laisser refroidir un instant et remettre les croûtons dans le saladier.



Faire revenir les haricots

Chauffer à feu nouveau la même poêle sans ajouter de matière grasse et y faire revenir les haricots cuits environ 3 à 4 min en remuant.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

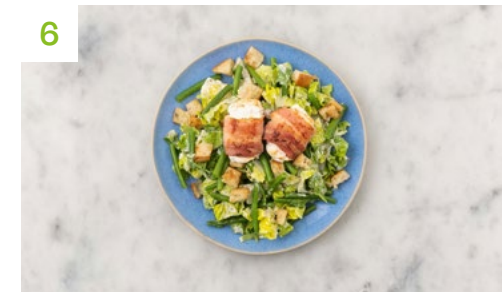


Pour la salade

Dans un deuxième saladier mélanger le yogourt avec la moutarde douce.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Couper la laitue romaine en deux, puis en lanières d'env. 1 cm de large.



Dresser

Bien mélanger les lanières de laitue et les haricots verts à la sauce.

Dresser la salade sur des assiettes et placer le fromage de chèvre dessus.

Répartir les croûtons à côté 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 !

