



KARTOFFEL-ZUCCHETTI-EINTOPF

mit Halloumi



HELLO HALLOUMI

Halloumi ist die arabische Variante des uns besser bekannten Mozzarellas, ist jedoch fester und intensiver im Geschmack. Das Besondere: Er behält beim Erhitzen seine Form!



Halloumi



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Lauch



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Crème fraîche



Maisstärke



Schnittlauch

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **2 grosse Bratpfannen** (davon eine mit **Deckel**) und **1 kleine Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Mit 500 ml [1.000 ml] heissem **Wasser*** und der **Gemüsebouillon** eine **Bouillon** vorbereiten.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Lauch gründlich putzen, eventuell welkes Grün entfernen und ebenfalls in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Kartoffeln je nach Grösse vierteln oder achteln.



4 SAUCE BINDEN

In einer kleinen Schüssel **Stärke** mit ein wenig Wasser verrühren und in die **Sauce** einrühren. **Eintopf** noch weitere 1 – 2 Min. einköcheln lassen.



2 KARTOFFELN KOCHEN

In einer grossen Bratpfanne **Kartoffeln** und **Gemüsebouillon** mit Deckel 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** fast gar sind. In dieser Zeit 2- bis 3-mal umrühren.



5 SAUCE ZUBEREITEN

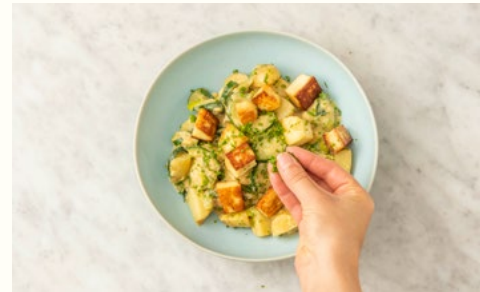
Zucchini und **Lauch** zu den **Kartoffeln** geben und unterrühren. Deckel erneut aufsetzen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, sodass das **Gemüse** noch ein wenig bissfest bleibt. **Crème fraîche** und **Gewürzmischung** zum **Gemüse** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 HALLOUMI BRATEN

Währenddessen **Halloumi** mit Küchenpapier abtupfen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Halloumi** darin 4 – 5 Min. von allen Seiten goldbraun anbraten. **Halloumiwürfel** aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. **Eintopf** auf tiefen Tellern verteilen. Mit **Halloumiwürfeln** und **Schnittlauchröllchen** toppen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Lauch	1 x	100 g	1 x	200 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x	500 g	1 x	1000 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Maisstärke	1 x	4 g	1 x	8 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	1 x	4 g	2 x	4 g
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
Gemüsebouillon* für Schritt 1		500 ml		1000 ml
Öl* für Schritt 3		1 EL		2 EL
heisses Wasser* für Schritt 1		500 ml		1000 ml
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☞ 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	544 kJ/130 kcal	3.379 kJ/808 kcal
Fett	9 g	53 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	29 g
Kohlenhydrate	8 g	48 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiss	5 g	33 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

f i y p #HelloFreshCH

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



POTATO AND COURGETTE STEW

with halloumi



HELLO HALLOUMI

Halloumi is the Arabic version of the mozzarella cheese more familiar to us, but is firmer and has a stronger taste. What's special: It keeps its shape when heated up!



Halloumi



Potatoes (small)



Courgettes



Leek



"Pepper spices" spice mix




Crème fraîche



Maize starch



Chives

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

 **Level 2**

 **Veggie**

Wash the **vegetables** and **herbs**.
To cook this dish you will need **2 large frying pans** (one with a lid) and **1 small bowl**.



1 TO START OFF

Heat up plenty of **water** in the **kettle**.
Prepare a **stock** with 500 ml [1,000 ml] of hot water* and the vegetable **stock**.
Cut off the ends of the **courgettes** and cut the **courgettes** into 0.5 cm slices.
Thoroughly clean the **leek**, remove any limp leaves and cut likewise into 0.5 cm thin slices.
Cut the **potatoes** into quarters or eighths depending on size.



4 BINDING THE SAUCE

Mix starch with a little **water** in a small bowl and stir into the **sauce**. Let the **stew** simmer for another 1 – 2 minutes.



2 COOKING THE POTATOES

Cook the **potatoes** and **vegetable stock** in a large frying pan with the lid on for 8 – 10 minutes until the **potatoes** are almost done. Stir 2 to 3 times while cooking.



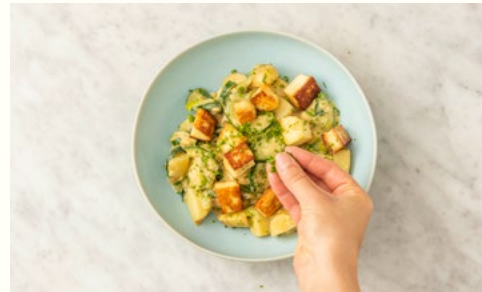
5 PREPARE SAUCE

Add the **courgettes** and **leek** to the **potatoes** and stir in. Put the lid back on and simmer for 3 – 5 minutes so that the **vegetables** are not too soft. Add the **crème fraîche** and **spice mixture** to the **vegetables**. Season with **salt*** and **pepper***.



3 FRY HALLOUMI

Meanwhile dab the **halloumi** with kitchen roll and cut it into 2 cm cubes.
Heat 1 tbsp [2 tbsp] of **oil*** in a large frying pan. Fry the **halloumi** in it for 4 - 5 minutes until all sides are golden brown. Then remove the **halloumi cubes** from the frying pan and place to one side.



6 SERVE

Roughly chop the **parsley**.
Cut the **chives** into thin rolls.
At the end of the cooking time, fold the **parsley** into the **stew** and serve out onto deep plates. Top with **halloumi cubes** and chopped **chives** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Leek	1 x	100 g	1 x	200 g
Potatoes (small)	1 x	500 g	1 x	1000 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Maize starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
"Pepper spices" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Chives	1 x	10 g	1 x	10 g
Vegetable stock* for step 1		500 ml		1000 ml
Oil* for step 3		1 tbsp		2 tbsp.
Hot water* for step 1		500 ml		1000 ml
Salt*, pepper*		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	100 g	PORTION
Calories	544 kJ/130 kcal	3,379 kJ/808 kcal
Fat	9 g	53 g
- incl. saturated fats	5 g	29 g
Carbohydrate	8 g	48 g
- incl. sugar	2 g	10 g
Protein	5 g	33 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

5) Milk

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

f i y p #HelloFreshCH

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

Bon appetit!



POÊLÉE DE POMMES DE TERRE ET DE COURGETTES avec de l'halloumi



HELLO HALLOUMI

L'halloumi est la variante arabe de la mozzarella que nous connaissons mieux. Il est cependant plus ferme et son goût plus intense. Sa particularité : il garde sa forme quand on le fait chauffer.



Halloumi



Pommes de terre



Courgettes



Poireau



Mélange d'épices « Épices au paprika »




Crème fraîche



Fécule de maïs



Ciboulette

 30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

 Niveau 2

 Veggie

C'EST PARTI

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut **2 grandes poêles**, **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grand saladier** et **1 petit saladier**.



1 POUR COMMENCER

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préparer un bouillon avec 500 ml [1 000 ml] d'eau chaude* et le bouillon de légumes.

Retirer les extrémités de la courgette et débiter en rondelles fines de 0,5 cm.

Nettoyer soigneusement le poireau, enlever le vert fané et couper également en fines rondelles de 0,5 cm. Couper les pommes de terre en quatre ou en huit selon leur taille.



4 LIER LA SAUCE

Dissoudre la fécule dans un peu d'eau dans un petit saladier et l'incorporer à la **sauce**. Laisser **mijoter** la poêlée encore 1 à 2 minutes.



2 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans une grande poêle avec couvercle, faire mijoter les pommes de terre et le **bouillon** de légumes 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque cuites. Remuer pendant ce laps de temps 2 à 3 fois.



5 PRÉPARER LA SAUCE

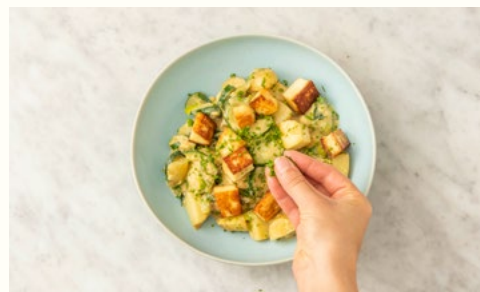
Ajouter **courgette** et poireau aux pommes de terre et mélanger. Remettre le couvercle et laisser mijoter 3 à 5 min. Les légumes doivent rester al dente. Ajouter la **crème fraîche** et le mélange d'épices aux légumes. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



3 CUIRE L'HALLOUMI

Pendant ce temps, sécher l'**halloumi** avec de l'essuie-tout et couper en cubes de 2 cm.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir l'**halloumi** 4 à 5 minutes sur toutes les faces jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer ensuite l'**halloumi** de la poêle et réserver.



6 DRESSER

Hacher grossièrement le persil.

Couper la ciboulette en fines rondelles.

À la fin de la cuisson, ajouter le persil à la **poêlée** et répartir dans des assiettes creuses. Garnir de dés d'**halloumi** et de rouleaux de ciboulette, puis déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Poireau	1 x	100 g	1 x	200 g
Pommes de terre grenailles	1 x	500 g	1 x	1000 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Fécule de maïs	1 x	4 g	1 x	8 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Mélange d'épices « Épices au paprika »	1 x	4 g	2 x	4 g
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Bouillon de légumes* pour l'étape 1		500 ml		1000 ml
Huile* pour l'étape 3		1 cs		2 cs
Eau chaude* pour l'étape 1		500 ml		1000 ml
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

📌 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	544 kJ/130 kcal	3 379 kJ/808 kcal
Graisse	9 g	53 g
- dont acides gras saturés	5 g	29 g
Glucides	8 g	48 g
- dont sucre	2 g	10 g
Protéines	5 g	33 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

5) lait

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



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

Bon appétit !