

Mini-Maultaschen in Käse-Rahm-Sauce mit Speck, Broccoli und Kürbiskernen

Family 30 – 40 Minuten • 3.950 kj/944 kcal • Tag 3 kochen

14



Mini-Maultaschen



rote Zwiebel



Frühstücksspeck
in Würfeln



Käse-Mix



Halbrahm



Broccoli



geriebener Hartkäse



Kürbiskerne



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

Gut, im Haus zu haben

Pouletbouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Messbecher, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Mini-Maultaschen 1) 2) 3)	1x 400 g	1x 800 g
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 80 g
Frühstücksspeck in Würfeln	1x 90 g	2x 90 g
Käse-Mix 5)	1x 50 g	1x 100 g
Halbrahm 5)	1x 250 ml	2x 250 ml
Broccoli	1x 250 g	1x 500 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1x 20 g	1x 40 g
Kürbiskerne	1x 10 g	1x 20 g
Pouletbouillonpulver*, Wasser*, Öl* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	736 kJ/176 kcal	3.950 kJ/944 kcal
Fett	10.21 g	54.82 g
– davon ges. Fettsäuren	4.49 g	24.09 g
Kohlenhydrate	13.10 g	70.35 g
– davon Zucker	2.13 g	11.44 g
Eiweiss	7.46 g	40.05 g
Salz	1.077 g	5.785 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **5)** Milch oder Milderzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Kleine Vorbereitung

Broccoli in mundgerechte Röschen aufteilen.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

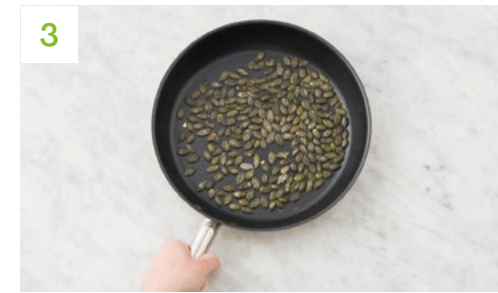


Broccoli vorkochen

Einen grossen Topf mit **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und **Broccoli** darin für 3 – 4 Min. kochen.

Danach durch ein Sieb abgiessen und beiseitestellen.

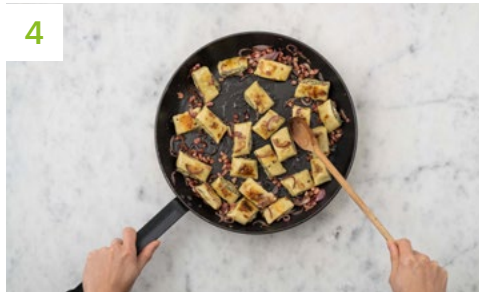
Den Topf brauchst Du noch mal.



Kürbiskerne rösten

In einer grossen Bratpfanne **Kürbiskerne** für 2 – 3 Min. ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften.

Kürbiskerne aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



Maultaschen braten

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Maultaschen, Zwiebelstreifen und **Speckwürfel** zusammen für 6 – 8 Min. anbraten, bis die **Maultaschen** leicht gebräunt und die **Zwiebeln** weich genug sind.



Währenddessen

In dem Topf **Halbrahm**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 2 g [4 g] **Pouletbouillonpulver*** aufkochen lassen.

Topf vom Herd nehmen.

Käse-Mix und geriebenen **Hartkäse** hinzugeben und mit einem Schneebesen so lange verrühren, bis der ganze **Käse** in der **Rahm** aufgelöst ist.

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

Tipp: Eventuell musst Du die Sauce noch mal kurz erwärmen.



Anrichten

Gekochten **Broccoli** in den Topf zur **Käsesauce** geben und vorsichtig vermengen.

Mini-Maultaschen-Pfanne auf Tellern verteilen, **Broccoli** und **Käsesauce** dazu anrichten.

Mit **Kürbiskernen** bestreuen 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!



Mini-ravioli in creamy cheese sauce with bacon, broccoli and pumpkin seeds

Family 30-40 minutes • 3.950 kj/944 kcal • Cook on day 3

14



Mini-ravioli



Red onion



Diced bacon



Cheese mix



Single cream



Broccoli



Grated hard cheese



Pumpkin seeds



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

Good to have at hand

Chicken stock powder*, water*, salt*, pepper*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables. Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 measuring jug, 1 large pot, 1 large frying pan and 1 sieve.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Mini-ravioli 1) 2) 3)	1 x 400 g	1 x 800 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Diced bacon	1 x 90 g	2 x 90 g
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Single cream 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Pumpkin seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Chicken stock powder*, water*, 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	736 kJ/176 kcal	3.950 kJ/944 kcal
Fat	10.21 g	54.82 g
- incl. saturated fats	4.49 g	24.09 g
Carbohydrate	13.10 g	70.35 g
- incl. sugar	2.13 g	11.44 g
Protein	7.46 g	40.05 g
Salt	1.077 g	5.785 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: **1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **3)** Celery or celery products **5)** Milk or milk products (including lactose) **5)** Milk or milk products (including lactose).

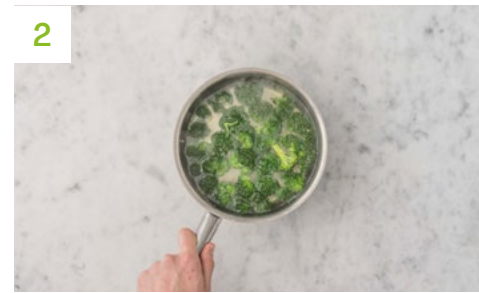
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Short preparation

Break the broccoli into bite-sized florets.

Halve and peel onion and cut it into thin strips.

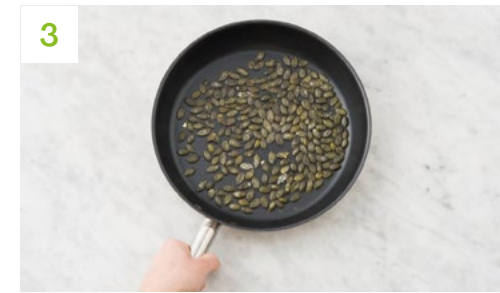


Pre-cook broccoli

Fill a large pot with hot water*, add salt* and cook the broccoli in it for 3-4 minutes.

Then drain in a sieve and set aside.

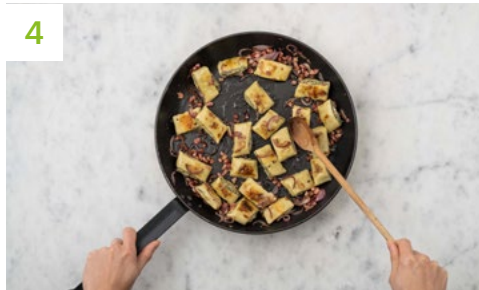
You will need the pot again.



Roast pumpkin seeds

Toast the pumpkin seeds in a large frying pan without fat for 2-3 minutes until they release their aroma.

Remove pumpkin seeds from the frying pan and set aside.



Fry ravioli

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan on medium heat.

Fry ravioli, strips of onion and diced bacon together for 6-8 min. until the ravioli are lightly browned and the onions are soft enough.



In the meantime

In the pot, bring single cream, 50 ml [100 ml] water* and 2 g [4 g] chicken stock powder* to the boil.

Remove pot from the stove.

Add the cheese mix and grated hard cheese and whisk until all the cheese has dissolved into the cream.

Season with salt* and pepper*.

Tip: You may need to reheat the sauce briefly.



Serve

Add the cooked broccoli to the cheese sauce in the pot and mix carefully.

Apportion mini-ravioli stir-fry onto plates and serve with the broccoli and cheese sauce.

Sprinkle with pumpkin seeds and enjoy.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Petits raviolis souabes à la crème et au fromage avec des lardons, du brocoli et des graines de courge

Famille 30 - 40 minutes - 3.950 kj/944 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



Petites raviolis



Oignon rouge



Lardons



Mélange de fromages



Crème demi-écrémée



Brocoli



Fromage à pâte dure râpé



Graines de courge



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
bouillon de volaille en poudre*, eau*, huile*,
poivre*, sel*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 verre doseur, 1 grande casserole, 1 grande poêle et 1 passoire.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petites raviolis 1) 2) 3)	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Bouillon de volaille en poudre*, eau*, 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	736 kJ/176 kcal	3.950 kJ/944 kcal
Lipides	10.21 g	54.82 g
- dont acides gras saturés	4.49 g	24.09 g
Glucides	13.10 g	70.35 g
- dont sucre	2.13 g	11.44 g
Protéines	7.46 g	40.05 g
Sel	1.077 g	5.785 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 : **1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** oeufs ou produits à base d'oeufs **3)** céleri ou produits à base de céleri **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Petite préparation

Découper le brocoli en petits bouquets.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

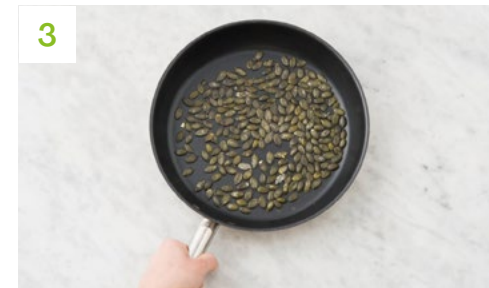


Pré cuire le brocoli

Remplir une grande casserole d'eau chaude*, saler* et y faire cuire le brocoli pendant 3 à 4 minutes.

Égoutter ensuite dans une passoire, puis réserver.

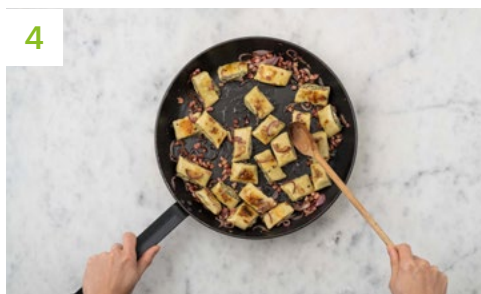
La casserole est réutilisée plus tard.



Griller les graines de courge

Dans une grande poêle, griller les graines de courge pendant 2 à 3 min. sans ajouter de graisse jusqu'à ce qu'elles exhalent leurs arômes.

Sortir les graines de courge de la poêle et réserver.



Faire revenir les raviolis

Dans la grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir les raviolis, les lamelles d'oignon et les lardons ensemble pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les raviolis soient légèrement dorés et que les oignons soient assez tendres.



Pendant ce temps

Dans la casserole, porter à ébullition la crème demi-écrémée, 50 ml [100 ml] d'eau* et 2 g [4 g] de bouillon de poulet en poudre*.

Retirer ensuite la casserole du feu.

Ajouter le mélange de fromages et le fromage râpé et mélanger au fouet jusqu'à ce que le fromage soit complètement dissous dans la crème.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Astuce : Vous devriez peut-être réchauffer la sauce brièvement.



Dresser

Dans la casserole, ajouter le brocoli cuit à la sauce au fromage et mélanger délicatement.

Disposer les petites raviolis sur les assiettes, ajouter le brocoli et la sauce au fromage.

Parsemer de graines de courge 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 !

