



RANDEN-GALETTE MIT HIRTENKÄSE, Honig Crème fraîche light und Rucola-Apfel-Salat



HELLO RANDEN

Kleiner Küchen-Knigge: Bei der Zubereitung von Randen solltest Du immer darauf achten, Handschuhe und eine Schürze zu tragen, da sie stark färbt.



Quiche-Teig



Honig



Crème fraîche light



Rucola



Petersilie



Hirtenkäse



vorgegarte Randen



Knoblauchzehe



Baumnüsse



Apfel



Balsamicocreme



mittelscharfer Senf

35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Backblech** und **1 grosse Schüssel**.



1 ZU BEGINN

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Randen in 1 cm kleine Würfel schneiden.



2 RANDEN ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Knoblauch und **Randen-Würfel** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten. **Balsamicoreme** zugeben und 1 – 2 Min. weiter braten, bis die **Randen** karamellisiert ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 CRÈME FRAÎCHE LIGHT VERRÜHREN

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche light** mit der Hälfte des **Honigs, Salz*** und **Pfeffer*** zusammenrühren.

Galette-Teig auf 1 [2] Backblech ausrollen.



4 GALETTE AUFBAUEN

Teig gleichmässig mit **Crème fraîche light** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. **Randen** darauf verteilen. Äusseren Rand nach innen klappen, sodass ein 2 cm breiter Rand entsteht. **Hirtenkäse** zerbröseln und die ganze **Galette** damit bestreuen.

Galette für 20 – 25 Min. backen, bis der **Teig** goldbraun ist.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer grossen Schüssel aus restlichem **Honig, Salz*, Pfeffer*, 2 EL [4 EL] Öl*** und **Senf** ein **Dressing** zusammenrühren.

Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Apfelhälften** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Apfel und **Rucola** unter das **Dressing** heben. **Petersilie** fein hacken.



6 ANRICHTEN

In den letzten 5 Min. der **Galette**-Backzeit **Baumnüsse** mit auf das Backblech geben und mitbacken. **Galette** aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. **Galette** mit **Petersilie** bestreuen, vierteln und auf Teller verteilen. **Salat** mit **Baumnüssen** bestreuen und mit der **Galette** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Quiche-Teig 1)	1 x	300 g	2 x	300 g
Honig	1 x	20 g	1 x	20 g
Crème fraîche light 5) ☉	1 x	200 g	2 x	200 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Petersilie ☉	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Hirtenkäse 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Baumnüsse 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Apfel	1 x	180 g	2 x	180 g
vorgearbeitete Rote Bete	1 x	250 g	1 x	500 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Balsamico-Crème 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Öl* für Schritt 2		1 EL		2 EL
Öl* für Schritt 5		2 EL		4 EL
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	986 kJ/236 kcal	5.427 kJ/1.297 kcal
Fett	10.60 g	58.36 g
– davon ges. Fettsäuren	3.68 g	20.28 g
Kohlenhydrate	19.42 g	106.93 g
– davon Zucker	6.86 g	37.79 g
Eiweiss	4.94 g	27.20 g
Salz	0.47 g	2.63 g

ALLERGENE

- 1) Glutenthaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch
7) Schalenfrüchte 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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



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

En Guete!



BEETROOT GALETTE WITH FETA CHEESE, crème fraîche light with honey, and rocket and apple salad



HELLO BEETROOT

A little kitchen etiquette: When preparing beetroot, always remember to wear gloves and an apron, because it stains badly.



Quiche dough



Honey



Crème fraîche light



Rocket



Parsley



Feta cheese



Pre-cooked beetroot



Garlic cloves



Walnuts



Apples



Balsamic cream



Medium-hot mustard

35 - 45 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie

Wash the **fruit, vegetables** and **herbs**.
You will also need: **1 large frying pan, 1 small bowl, 1 baking tray** and **1 large bowl**.



1 TO START OFF

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

Peel and finely chop the **garlic**.

Cut the **beetroot** into 1 cm cubes.



2 SAUTÉ BEETROOT

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

Add the **garlic** and **beetroot cubes** and sauté for 2-3 min. Add the **balsamic cream** and sauté for 1-2 min. more until the **beetroot** is caramelised. Season with **salt*** and **pepper***.



3 STIR IN CRÈME FRAÎCHE LIGHT

In a small bowl, mix **crème fraîche light** with half of the **honey, salt*** and **pepper***.

Roll out **galette pastry** onto 1 [2] baking tray.



4 CREATE GALETTE

Brush **pastry** evenly with **crème fraîche light**, leaving an edge of approx. 1 cm free. Spread **beetroot** on top of this. Fold the outer edge inwards to create a 2 cm wide edge. Crumble **feta cheese** and sprinkle it over the entire **galette**.

Bake **galette** for 20-25 min. until the **pastry** is golden brown.



5 PREPARE SALAD

Mix 2 tbsp. [4 tbsp.] **oil*** and mustard in a large bowl with the rest of the **honey, salt*** and **pepper*** to make a **dressing**.

Cut apple in half, remove core, and cut apple halves into 1 cm cubes.

Mix apple and **rocket** into the **dressing**. Finely chop the **parsley**.



6 SERVE

For the last 5 min. of the **galette** baking time, add the **walnuts** to the baking tray. Remove **galette** from the oven and allow to cool briefly. Sprinkle **galette** with **parsley**, cut into quarters and apportion onto plates. Sprinkle the salad with **walnuts** and enjoy with the **galette**.

INGREDIENTS

	2P		4P	
Quiche dough 1)	1 x	300 g	2 x	300 g
Honey	1 x	20 g	1 x	20 g
Crème fraîche light 5) ☉	1 x	200 g	2 x	200 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Parsley ☉	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Feta cheese 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Walnuts 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Apples	1 x	180 g	2 x	180 g
Pre-cooked beetroot	1 x	250 g	1 x	500 g
Medium-hot mustard 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Balsamic cream 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Oil* for step 2		1 tbsp.		2 tbsp.
Oil* for step 5		2 tbsp.		4 tbsp.
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	986 kJ/236 kcal	5,427 kJ / 1,297 kcal
Fat	10.60 g	58.36 g
- incl. saturated fats	3.68 g	20.28 g
Carbohydrate	19.42 g	106.93 g
- incl. sugar	6.86 g	37.79 g
Protein	4.94 g	27.20 g
Salt	0.47 g	2.63 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 4) Mustard 5) Milk
7) Nuts 11) Sulphur dioxide and sulphites

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

#HelloFreshCH

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

Bon appetit!



GALETTE DE BETTERAVE AU FROMAGE EN SAUMURE, crème fraîche légère avec miel et salade pommes-roquette



HELLO BETTERAVE ROUGE

Petit conseil pratique : pour préparer des betteraves, il est fortement conseillé de porter des gants et un tablier afin de ne pas risquer de se tacher de rouge.



Pâte à quiche



Miel



Crème fraîche légère



Roquette



Persil



Fromage en saumure



Betteraves précuites



Gousse d'ail



Noix



Pomme



Crème de vinaigre balsamique



Moutarde mi-forte

35 à 45 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.
 Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande poêle**, **1 petit saladier**, **1 plaque de four** et **1 grand saladier**.



1 POUR COMMENCER

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

Peler l'**ail** et hacher finement.

Couper la **betterave** en **dés** d'1 cm.



2 FAIRE DORER LA BETTERAVE

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

Ajouter l'**ail** et les **dés de betterave**, puis faire revenir 2 à 3 min. Ajouter la **crème de vinaigre balsamique** et continuer à faire revenir 1 à 2 min. jusqu'à ce que la **betterave** soit **caramélisée**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



3 PERSONNALISER LA CRÈME FRAÎCHE LÉGÈRE

Dans un petit **saladier**, mélanger la **crème fraîche légère** avec la moitié du **miel**, du **sel*** et du **poivre***.

Dérouler la **pâte à galette** sur 1 [2] plaque de four.



4 CONFECTIONNER LA GALETTE

Recouvrir uniformément la **pâte** de **crème fraîche légère** en laissant une **bordure** d'env. 1 cm. Répartir les **betteraves**. Replier le bord extérieur vers l'intérieur pour former une **bordure** de 2 cm de large. Émietter le **fromage en saumure** et en parsemer sur toutes la **galette**.

Enfourner la **galette** 20 à 25 min. jusqu'à ce que la **pâte** soit dorée.



5 PRÉPARER LA SALADE

Mélanger le reste de **miel**, du **sel***, du **poivre***, 2 cs [4 cs] d'**huile*** et de la **moutarde** dans un grand **saladier** afin d'obtenir une **vinaigrette**.

Couper la **pomme** en deux, enlever les graines et débiter en dés d'1 cm.

Mélanger la **pomme** et la **roquette** à la **vinaigrette**. Hacher finement le **persil**.



6 DRESSER

Placer les **noix** sur la plaque de four et remettre au four pour les 5 dernières minutes de cuisson de la **galette**. Sortir la **galette** du four et laisser refroidir brièvement. Parsemer la **galette** de **persil**, couper en parts et répartir sur les assiettes. Saupoudrer la **salade** de **noix** et savourer avec la **galette**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pâte à quiche 1)	1 x	300 g	2 x	300 g
Miel	1 x	20 g	1 x	20 g
Crème fraîche légère 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Persil	0,5 x	10 g	1 x	10 g
Fromage en saumure 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Noix 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Pomme	1 x	180 g	2 x	180 g
Betteraves précuites	1 x	250 g	1 x	500 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Crème de vinaigre balsamique 1)11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Huile* pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Huile* pour l'étape 5		2 cs		4 cs
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	986 kJ/236 kcal	5 427 kJ/1 297 kcal
Graisse	10.60 g	58.36 g
- dont acides gras saturés	3.68 g	20.28 g
Glucides	19.42 g	106.93 g
- dont sucre	6.86 g	37.79 g
Protéines	4.94 g	27.20 g
Sel	0.47 g	2.63 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 4) moutarde 5) lait
 7) fruits à coque 11) dioxyde de soufre et sulfites

(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 !