



# RANDEN-GALETTE MIT HIRTENKÄSE

Honig Crème fraîche und Salat mit Apfel



## 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



Salatmischung



Thymian



vorgegarte Randen



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



Baumnüsse



Apfel



Balsamico-Crème



körniger Senf

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie



# LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

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.

**Thymianblätter** abzupfen und fein hacken.



## 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. **Balsamicocreme** zugeben und 1 – 2 Min. weiter braten, bis die **Randen** karamellisiert ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 CRÈME FRAÎCHE VERRÜHREN

Währenddessen Blätter vom **Thymian** abzupfen und grob hacken. In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit der Hälfte des **Honigs**, gehacktem **Thymian** und **Salz\*** und **Pfeffer\*** zusammenrühren. Galette-Teig auf [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 1 TL [2 TL] **körniger Senf** ein **Dressing** zusammenrühren. **Apfel** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Apfelhälften** in 1 cm kleine Würfel schneiden. **Apfel** und **Salat** unter das **Dressing** heben.



## 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** 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	2 x	20 g
Crème fraîche 5) ☉	1 x	100 g	1 x	200 g
Salatmischung	1 x	50 g	1 x	150 g
Thymian ☉	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
vorgegarte Randen	1 x	250 g	1 x	500 g
körniger Senf 4) ☉	0.5 x	17 g	1 x	17 g
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	1.139 kJ/272 kcal	6.102 kJ/1.459 kcal
Fett	14.54 g	77.88 g
– davon ges. Fettsäuren	4.04 g	21.62 g
Kohlenhydrate	19.89 g	106.56 g
– davon Zucker	7.18 g	38.48 g
Eiweiss	4.77 g	25.58 g
Salz	0.55 g	2.99 g

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges 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

honey and crème fraîche, and salad with apple



## 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



Mixed salad



Thyme



Precooked beetroot



Feta cheese



Garlic cloves



Walnuts



Apples



Balsamic cream



Grainy mustard

35 - 45 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie



# LET'S GO

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.  
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.

Pluck **thyme leaves** and chop finely.



## 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 SOUR CREAM

In the meantime, pluck leaves from **thyme** and chop coarsely. In a small bowl, mix **crème fraîche** with half of the **honey, chopped thyme**, and **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 1 tsp. [2 tsp.] **grainy 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 **lettuce** into the **dressing**.



## 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. Quarter the **galette** and serve on plates. Sprinkle the **salad** with **walnuts** and enjoy with the **galette**.

# SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Quiche dough 1)	1 x	300 g	2 x	300 g
Honey	1 x	20 g	2 x	20 g
Crème fraîche 5) ☞	1 x	100 g	1 x	200 g
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	150 g
Thyme ☞	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
Grainy mustard 4) ☞	0.5 x	17 g	1 x	17 g
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	1,139 kJ/272 kcal	6,102 kJ / 1,459 kcal
Fat	14.54 g	77.88 g
- incl. saturated fats	4.04 g	21.62 g
Carbohydrate	19.89 g	106.56 g
- incl. sugar	7.18 g	38.48 g
Protein	4.77 g	25.58 g
Salt	0.55 g	2.99 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

2020 | CW 41 | 3

HelloFRESH

Bon appetit!





# RANDEN-GALETTE MIT HIRTENKÄSE

Honig Crème fraîche und Salat mit Apfel



## 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



Salatmischung



Thymian



vorgearbete Randen



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



Baumnüsse



Apfel



Balsamico-Crème



körniger Senf

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie



# C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.  
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 et hacher finement l'**ail**.

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

Arracher le **thym** et hacher finement.



## 2 FAIRE REVENIR 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 AJOUTER LA CRÈME AIGRE

Pendant ce temps, arracher les **feuilles de thym** et hacher grossièrement. Dans un petit saladier, mélanger la **crème fraîche** avec la moitié du **miel**, du **thym haché**, 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 1 cc [2 cc] de **moutarde à l'ancienne** 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**.



## 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. Couper la **galette** en quatre et répartir sur des 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	2 x	20 g
Crème fraîche 5) ☉	1 x	100 g	1 x	200 g
Salade mélangée	1 x	50 g	1 x	150 g
Thym ☉	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 à l'ancienne 4)	0.5 x	17 g	1 x	17 g
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 avoir chez soi.  
☉ 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	1 139 kJ/272 kcal	6 102 kJ/1 459 kcal
Graisse	14.54 g	77.88 g
- dont acides gras saturés	4.04 g	21.62 g
Glucides	19.89 g	106.56 g
- dont sucre	7.18 g	38.48 g
Protéines	4.77 g	25.58 g
Sel	0.55 g	2.99 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 !)

Bon appétit !