



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



## HELLO RANDE

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



Quiche-Teig



Crème fraîche light



Rucola



Petersilie glatt



Thymian (gerebelt)



Hirtenkäse



Rande



Knoblauchzehe



Baumnüsse



Apfel



Balsamicoreme



mittelscharfer Senf



Handschuhe

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.

**Rande** schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.

★ **TIPP:** Rande färbt die Hände, deswegen empfehlen wir Dir, beim Schälen und Schneiden Handschuhe anzuziehen.



## 2 RANDE ANBRATEN

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

**Knoblauch** und **Rande-Würfel** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten. **Balsamicoreme** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** zugeben und 5 – 6 Min. einkochen lassen, bis die **Rande** noch bissfest und karamellisiert ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 CRÈME FRAÎCHE LIGHT VERRÜHREN

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche light** mit der Hälfte des **Honigs\***, **Thymian** und **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. **Rande** 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 **Baumüsse** 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 **Baumüssen** bestreuen und mit der **Galette** geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Quiche-Teig 1)	1 x	300 g	2 x	300 g
Crème fraîche light 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Petersilie glatt 6)	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Thymian, gerebelt	1 x	1 g	1 x	2 g
Hirtenkäse 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Rande, frisch, roh	1 x	300 g	2 x	300 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Baumüsse 7), roh, halb	1 x	20 g	2 x	20 g
Apfel	1 x	180 g	2 x	180 g
Balsamico-Crème 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
mittelscharfer Senf 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Handschuhe	2 x	Gr. 7-8	2 x	Gr. 7-8
Öl* für Schritt 2	1 EL		2 EL	
Wasser* für Schritt 2	50 ml		100 ml	
Öl* für Schritt 5	2 EL		4 EL	
Honig* für Schritt 3 und 5	je 1 EL		je 2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
6) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	711 kJ/170 kcal	4.471 kJ/1069 kcal
Fett	8,71 g	54,72 g
– davon ges. Fettsäuren	3,23 g	20,33 g
Kohlenhydrate	17,88 g	112,37 g
– davon Zucker	7,00 g	44,00 g
Eiweiss	4,37 g	27,49 g
Salz	0,46 g	2,93 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, 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



Crème fraîche light



Rocket



Parsley



Thyme (dried)



Feta cheese



Beetroot



Garlic cloves



Walnuts



Apples




Balsamic cream



Medium-hot mustard



Gloves

 **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**.

Peel **beetroot** and cut into 1 cm cubes.

★ **TIP:** Beetroot colours your hands, so we recommend that you put on gloves when peeling and cutting it.



## 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 **balsamic cream** and 50 ml [100 ml] **water\*** and simmer for 5-6 min.

until the **beetroot** is firm to the bite and 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, 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. 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**.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Quiche dough 1)	1 x	300 g	2 x	300 g
Crème fraîche light 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Parsley, smooth 6)	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Thyme, dried	1 x	1 g	1 x	2 g
Feta cheese 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Beetroot, fresh, raw	1 x	300 g	2 x	300 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Walnuts 7), raw, half	1 x	20 g	2 x	20 g
Apples	1 x	180 g	2 x	180 g
Grated hard cheese 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Balsamic cream 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Gloves	2 x	Size 7-8	2 x	Size 7-8
Oil* for step 2		2 tbsp.		4 tbsp.
Water* for step 2		50 ml		100 ml
Oil* for step 5		½ tbsp. each		1 tbsp. each
Honey* for steps 1 and 3		2 tbsp.		4 tbsp.
Salt*, pepper*				According to taste

★ Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

6) 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	711 kJ/170 kcal	4,471 kJ/1069 kcal
Fat	8.71 g	54.72 g
- incl. saturated fats	3.23 g	20.33 g
Carbohydrate	17.88 g	112.37 g
- incl. sugar	7.00 g	44.00 g
Protein	4.37 g	27.49 g
Salt	0.46 g	2.93 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!)



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

*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



Crème fraîche légère



Roquette



Persil plat



Thym (moulu)



Fromage en saumure



Betterave



Gousse d'ail



Noix



Pomme



Crème de vinaigre balsamique



Moutarde mi-forte



Gants

35 à 45 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

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.

Peler la **betterave** et couper en petits dés d'**1 cm**.

★ **ASTUCE**: a betterave colore les mains, c'est pourquoi nous vous conseillons de mettre des gants lorsque vous les épluchez et les coupez.



## 2 FAIRE REVENIR LA BETTERAVE

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen **1 cs [2 cs] d'huile\***. Ajouter l'**ail** et les **cubes de betterave** et faire revenir **2 à 3 min**. Ajouter la **crème de vinaigre balsamique** et **50 ml [100 ml] d'eau\*** et laisser mijoter **5 à 6 min**, jusqu'à ce que la **betterave** soit al dente et 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 **thym**, 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 la betterave sur toute la surface. 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 **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
Crème fraîche légère 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Persil plat 6)	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Thym, moulu	1 x	1 g	1 x	2 g
Fromage en saumure 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Betterave rouge, fraîche, crue	1 x	300 g	2 x	300 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Cerneaux de noix 7), crus, moitiés	1 x	20 g	2 x	20 g
Pomme	1 x	180 g	2 x	180 g
Fromage râpé 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Crème de vinaigre balsamique 1)11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Gants	2 x	Taille 7-8	2 x	Taille 7-8
Huile* pour l'étape 2		2 cs		4 cs
Eau* pour l'étape 2		50 ml		100 ml
Huile* pour l'étape 5		½ cs chaque		1 cs chaque
Miel* pour les étapes 1 et 3		2 cs		4 cs
Sel*, poivre*				selon les goûts

\* Ingrédients à avoir chez soi.

6) 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	711 kJ/170 kcal	4 471 kJ/1069 kcal
Graisse	8,71 g	54,72 g
- dont acides gras saturés	3,23 g	20,33 g
Glucides	17,88 g	112,37 g
- dont sucre	7,00 g	44,00 g
Protéines	4,37 g	27,49 g
Sel	0,46 g	2,93 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 !)

f i p #HelloFreshCH

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

## Bon appétit !