

Überbackener Blumenkohl-Broccoli-Auflauf

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 3.459 kj/827 kcal • Tag 3 kochen

18



Blumenkohl



Ofenkartoffeln



Broccoli



Käse-Mix



Lauch



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Doppelrahmfrischkäse



Rüebli



Kürbiskerne



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Weissweinessig*, Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blumenkohl	1 x 500 g	1 x 900 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Käse-Mix 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Doppelrahmfrischkäse 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kürbiskerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Weissweinessig*, Öl*, Olivenöl*, Wasser*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	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

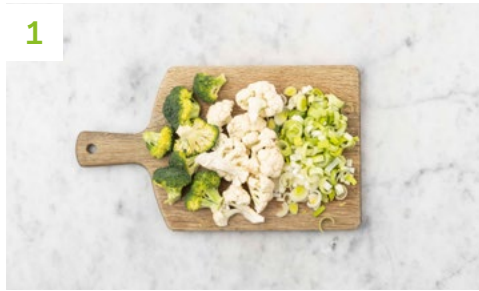
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	390 kJ/93 kcal	3.459 kJ/827 kcal
Fett	6.34 g	56.20 g
- davon ges. Fettsäuren	3.21 g	28.48 g
Kohlenhydrate	4.45 g	39.51 g
- davon Zucker	2.54 g	22.56 g
Eiweiss	4.33 g	38.41 g
Salz	0.314 g	2.783 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 : **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **10)** Sellerie.

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



Gemüse schneiden

Kartoffel schälen und in ca. 2 x 2 cm dicke Würfel schneiden.

Broccoli und **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen teilen.

Lauch der Länge nach halbieren, gut auswaschen und den weissen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.



Währenddessen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Hitze erwärmen und **Lauchringe** und **Kartoffeln** 3 Min. unter Rühren farblos anbraten.

Blumenkohlröschen dazugeben, Bratpfanneninhalte mit der „**Hello Muskat**“ **Gewürzmischung** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen und abgedeckt für 4 – 6 Min. köcheln lassen.



Gemüse kochen

Frischkäse in den Topf geben und gut verrühren, Broccoli dazugeben, 2 – 3 Min. kochen lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Auflauf backen

Gemüse mitsamt der **Sauce** in eine grosse Auflaufform geben.

Das **Gemüse** gleichmässig mit **Käse** und **Kürbiskernen** bestreuen und für 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



Für den Salat

Rüebli schälen und mit Hilfe einer **Gemüseribe** in eine grosse Schüssel raspeln.

1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Weissweinessig*** hinzufügen und verrühren. Den **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Auflauf auf Tellern verteilen. Den **Salat** dazu anrichten 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!



Cauliflower and broccoli casserole

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrates

Vegetarian Max 20% carbs 30-40 minutes • 3.459 kj/827 kcal • Cook on day 3



Cauliflower



Baking potatoes



Broccoli



Cheese mix



Leek



"Hello Nutmeg" spice mix



Double cream cheese



Carrots



Pumpkin seeds



Garlic cloves



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

Good to have at hand

White wine vinegar*, oil*, olive oil*, water*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

Boil plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 oven dish, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 large bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cauliflower	1 x	500 g	1 x	900 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Cheese mix 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Double cream cheese 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Pumpkin seeds	1 x	20 g	2 x	20 g
White wine vinegar*, oil*, olive oil*, water*	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

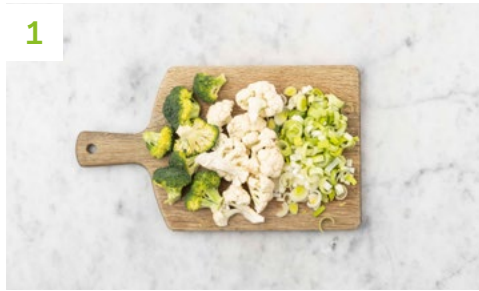
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	390 kJ/93 kcal	3.459 kJ/827 kcal
Fat	6.34 g	56.20 g
- incl. saturated fats	3.21 g	28.48 g
Carbohydrate	4.45 g	39.51 g
- incl. sugar	2.54 g	22.56 g
Protein	4.33 g	38.41 g
Salt	0.314 g	2.783 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: **7)** Milk (including lactose) **10)** Celery.

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



1 Chop the vegetables

Peel the potatoes and chop them into approx. 2 x 2 cm cubes.

Divide broccoli and cauliflower into bite-sized florets.

Halve the leek lengthways, wash it out well, and cut the white and light-green part into thin rings.



2 In the meantime

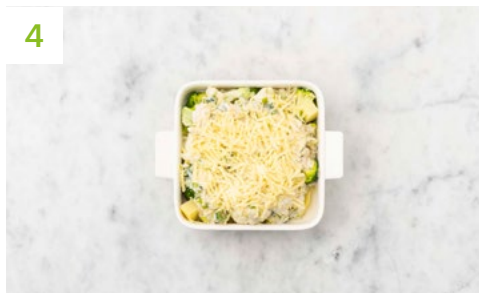
In a large pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on medium heat and stir-fry leek rings and potatoes for 3 min. until colourless.

Add cauliflower florets, deglaze contents of pan with "Hello Nutmeg" spice mix and 150 ml [300 ml] water*, and simmer, covered, for 4-6 min.



3 Cook the vegetables

Add cream cheese to pot and mix well, then add broccoli, cook for 2-3 min. and season with salt* and pepper*.



4 Bake the pasta

Transfer vegetables and sauce to a large oven dish.

Sprinkle the vegetables evenly with cheese and pumpkin seeds and bake in the oven for 20-25 min. until the cheese has melted.

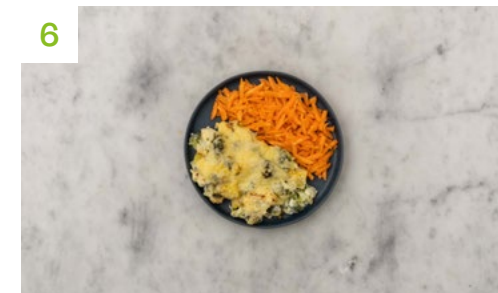


5 For the salad

Peel carrots and grate them into a large bowl using a vegetable grater.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] white wine vinegar* and mix.

Season salad with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion casserole onto plates.

Serve with salad and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Gratin de chou-fleur et de brocoli

Plat prêt à consommer contenant max. 20 % de glucides

Végétarien 20 % de glucides max. 30 – 40 minutes • 3.459 kJ/827 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Chou-fleur



Pommes de terre



Brocoli



Mélange de fromages



Poireau



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Fromage frais
double crème



Carottes



Graines de courge



Gousse d'ail



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Vinaigre de vin blanc*, huile*, huile d'olive*,
eau*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Ce dont vous avez besoin

1 moule à gratin, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 saladier et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 500 g	1 x 900 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Mélange de fromages 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Fromage frais double crème 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Graines de courge	1 x 20 g	2 x 20 g

Vinaigre de vin blanc*, huile*, huile d'olive*,
eau*

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

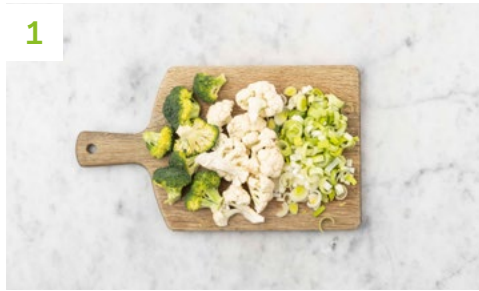
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	390 kJ/93 kcal	3.459 kJ/827 kcal
Lipides	6.34 g	56.20 g
- dont acides gras saturés	3.21 g	28.48 g
Glucides	4.45 g	39.51 g
- dont sucre	2.54 g	22.56 g
Protéines	4.33 g	38.41 g
Sel	0.314 g	2.783 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 : 7) lait (y compris le lactose) **10)** céleri.

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

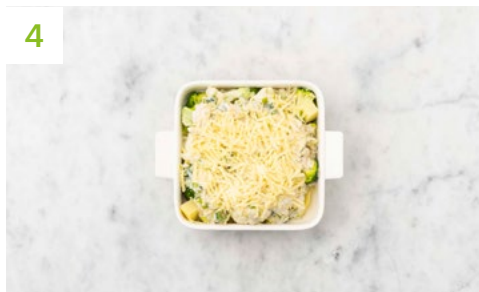


1 Couper les légumes

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés d'env. 2 x 2 cm.

Découper le brocoli et le chou-fleur en petits bouquets.

Couper le poireau dans le sens de la longueur, bien le laver et débiter les parties blanche et vert clair en fines rondelles.



4 Faire gratiner le gratin

Mettre les légumes avec la sauce dans un grand moule à gratin.

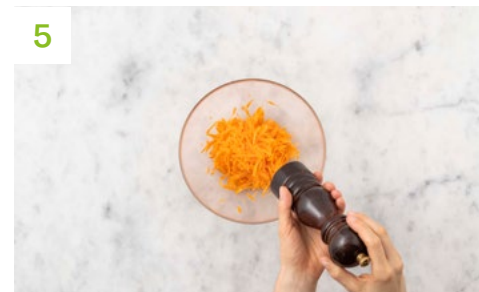
Recouvrir uniformément les légumes de fromage et de graines de courge et enfourner 20 à 25 min. jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



2 Pendant ce temps

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen et faire blondir les rondelles de poireau et les pommes de terre 3 minutes en remuant.

Ajouter les bouquets de chou-fleur, déglacer avec le mélange d'épices « Hello muscade » et 150 ml [300 ml] d'eau* et laisser mijoter à couvert 4 à 6 minutes.



5 Pour la salade

Peler les carottes et les râper à l'aide d'une râpe à légumes dans un saladier.

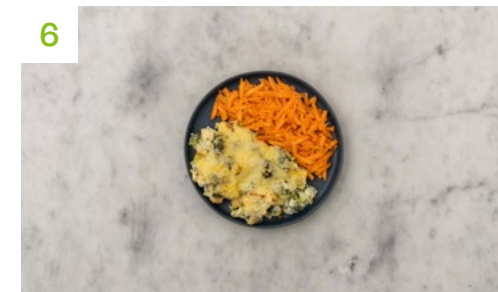
Ajouter 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] de vinaigre de vin blanc* et mélanger.

Assaisonner la salade avec du sel* et du poivre*.



3 Cuire les légumes

Mettre le fromage frais dans la casserole et bien mélanger, ajouter le brocoli, laisser cuire 2 à 3 min. et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir le gratin sur des assiettes. Dresser la salade à côté 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 !

