

Bunter Salat mit Maultaschen & Schmelz-Zwiebeln dazu Balsamico-Dressing

12

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 2.636 kj/630 kcal • Tag 3 kochen



Kopfsalat



Gemüse-Maultaschen



Zwiebel



Schnittlauch



Rüebli



Radiesli



Tomate (Roma)



Gurke



mittelscharfer Senf



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

Gut, im Haus zu haben
Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Honig*, Balsamico-Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kopfsalat	1 x 450 g**	1 x 450 g
Gemüse-Maultaschen 1) 2) 3)	1 x 400 g	1 x 800 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomate (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Olivenöl*, Öl*, Butter*, Honig*, Balsamico-Essig*	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	400 kJ/96 kcal	2.636 kJ/630 kcal
Fett	3.55 g	23.35 g
– davon ges. Fettsäuren	0.86 g	5.65 g
Kohlenhydrate	12.19 g	80.29 g
– davon Zucker	3.45 g	22.73 g
Eiweiss	3.17 g	20.89 g
Salz	0.587 g	3.865 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 2) Eier oder Eierzeugnisse 3) Sellerie oder Sellerieerzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse.

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



1 Gemüse schneiden

Gurke nach Belieben schälen und längs halbieren.

Das Innere mithilfe eines Teelöffels entfernen und Hälften in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Rüebli schälen und grob raspeln.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

Radiesli vierteln, dabei den Strunk entfernen.



2 Für die Zwiebeln

Zwiebel halbieren, abziehen und ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. 1 EL [2 EL] **Butter*** und **Zwiebelstreifen** in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze für ca. 8 – 10 Min anschwitzen, bis die **Zwiebeln** glasig und weich sind. Gelegentlich umrühren, damit die **Zwiebeln** nicht anbrennen. Danach die **Zwiebeln** auf etwas Küchenpapier abtrocknen lassen.



3 Dressing zubereiten

In einer grossen Schüssel **Senf** und 2 EL [4 EL] **Honig*** verquirlen. 1 EL [2 EL] **Balsamico-Essig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** hinzufügen und zu einem glatten **Dressing** rühren. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Maultaschen braten

Maultaschen in ca. 1.5 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin die **Maultaschen** unter gelegentlichem Wenden für 6 – 8 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

Bratpfanne vom Herd nehmen und die **Zwiebeln** unterheben, um sie kurz zu erwärmen.



5 Salat fertigstellen

Blätter vom halben [ganzen] **Kopfsalat** abtrennen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Salat in die grosse Schüssel aus Schritt 3 geben und mit dem **Dressing** marinieren.

Gurke, **Rüebli** und **Radiesli** ebenfalls unterheben. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen.

Tomatenspalten, **Maultaschen** und **Zwiebeln** um den **Salat** herum anrichten.

Salat mit **Schnittlauch** toppen 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!



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petite casserole et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Laitue	1 x 450 g**	1 x 450 g
Raviolis souabes aux légumes 1) 2) 3)	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomate (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Huile d'olive*, huile*, beurre*, miel*, vinaigre balsamique*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours 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

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

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	400 kJ/96 kcal	2.636 kJ/630 kcal
Lipides	3.55 g	23.35 g
- dont acides gras saturés	0.86 g	5.65 g
Glucides	12.19 g	80.29 g
- dont sucre	3.45 g	22.73 g
Protéines	3.17 g	20.89 g
Sel	0.587 g	3.865 g

Notes 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 **2)** œufs ou produits à base d'œufs **3)** céleri ou produits à base de céleri **4)** moutarde ou produits à base de moutarde.

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



Couper les légumes

Éplucher le **concombre** selon vos préférences puis le couper en deux dans le sens de la longueur.

Retirer l'intérieur avec une cuillère à café et couper les moitiés en demi-lunes d'environ 1 cm d'épaisseur. Peler les **carottes** et les râper grossièrement.

Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et couper en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Coupez les **radis** en quatre et retirer le pédoncule.



Pour les oignons

Couper l'**oignon** en deux, l'éplucher puis le couper en lamelles d'1 cm d'épaisseur. Dans une petite casserole, faire revenir 1 cs [2 cs] de **beurre*** et les lamelles d'**oignon** à feu moyen env. 8 à 10 min jusqu'à ce que les **oignons** soient translucides et tendres. Remuer de temps en temps pour que les **oignons** ne brûlent pas. Ensuite, égoutter les **oignons** sur du papier absorbant.



Préparer la sauce

Dans un grand saladier, mélanger 2 cs [4 cs] de **miel*** et de la **moutarde**. Ajouter 1 cs [2 cs] de **vinaigre balsamique***, 2 cs [3 cs | 4 cs] d'**huile d'olive*** et 50 ml [100 ml] d'**eau*** et remuer pour obtenir une **vinaigrette** lisse. Assaisonner la **vinaigrette** avec du **sel*** et du **poivre***.



Faire revenir les raviolis

Couper les **raviolis** en tranches d'env. 1,5 cm d'épaisseur.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle et faire frire les **ravioli** en les retournant de temps en temps 6 à 8 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Retirer la poêle du feu et incorporer les **oignons** pour les réchauffer brièvement.



Préparer la salade

Séparer les **feuilles de la demi-laitue** [laitue entière] et les cueillir en petits morceaux.

Placer la **laitue** dans le grand **saladier** de l'étape 3 et faites-la mariner avec la **vinaigrette**.

Ajouter également le **concombre**, les **carottes** et les **radis**. Couper la **ciboulette** en petits rouleaux.



Dresser

Servir la **salade** dans l'assiette.

Disposer les quartiers de **tomates**, les **raviolis** souabes et les **oignons** autour de la **salade**.

Garnir la **salade** de **ciboulette** 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/

