



GEBACKENER ZIEGENKÄSE IM SPECKMANTEL

auf fruchtigem Salat mit Honig-Senf-Dressing, Cranberrys und Buschbohnen



HELLO SENF

Wusstest Du, dass Senf schon vor 3000 Jahren in China als Gewürz eingesetzt wurde?! Wir lieben die scharfe Note und peppen damit gerne unsere Gerichte auf!



Speck (Scheiben)



Salatherz (Romana)



Mini-Fladenbrot



mittelscharfer Senf



Joghurt



Honig



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



getrocknete Cranberrys



Ziegenfrischkäsetaler

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Bratpfanne**, **1 kleinen Topf**, **1 Sieb**, **1 kleine Schüssel** und **2 grosse Schüsseln**.



1 DRESSING ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einer grossen Schüssel **Joghurt** mit **Senf** und **Honig** zu einem feinen **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 BUSCHBOHNEN KOCHEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. In einen kleinen Topf reichlich heisses Wasser füllen, **salzen***, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 8 Min. bissfest garen. Anschliessend **Bohnen** durch ein Sieb abgessen und mit kaltem Wasser abspülen.



3 CROÛTONS BACKEN

100 g [200 g] Fladenbrot in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. **Brotwürfel** in eine grosse Schüssel geben und mit **1 EL [2 EL] Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Würfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und **5 – 8 Min.** im Backofen backen, bis die **Würfel** goldbraun sind. Anschliessend kurz abkühlen lassen und **Croûtons** in eine kleine Schüssel füllen.



4 ZIEGENKÄSE VORBEREITEN

Für die **Taler** den **Ziegenkäse** mit je einer Scheibe **Speck** umwickeln.

Salatherzen längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

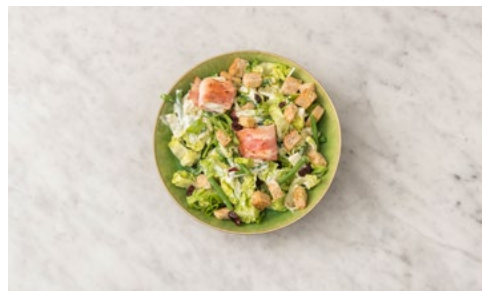
Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.



5 ZIEGENKÄSE ANBRATEN

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze erwärmen und **Ziegenkäse** darin von beiden Seiten **3 – 4 Min.** anbraten, bis er goldbraun ist. Anschliessend **Taler** aus der Bratpfanne nehmen.

Dieselbe Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen und gekochte **Buschbohnen** darin ca. **3 – 4 Min.** unter Wenden anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Salatstreifen, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Buschbohnen** zum **Dressing** geben und gut vermischen. **Salat** auf Teller verteilen und **Ziegenkäse** darauf anrichten. **Croûtons**, **Cranberrys** und **grüne Frühlingszwiebelringe** um den **Ziegenkäse** herum verteilen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Speck (Scheiben)	1 x	75 g	1 x	150 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Mini-Fladenbrot 1) 8) ☉	0.7 x	150 g	1 x	200 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Honig	1 x	20 g	2 x	20 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
getrocknete Cranberrys	1 x	10 g	1 x	20 g
Ziegenfrischkäsetaler 5)	4 x	25 g	8 x	25 g
Olivenöl* für Schritt 3	1 EL		2 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	670 kJ/160 kcal	2.287 kJ/547 kcal
Fett	8.24 g	28.12 g
– davon ges. Fettsäuren	3.95 g	13.48 g
Kohlenhydrate	13.29 g	45.34 g
– davon Zucker	4.67 g	15.94 g
Eiweiss	6.75 g	23.05 g
Salz	0.80 g	2.73 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 8) Sesamsamen

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

f i y p #HelloFreshCH

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

En Guete!



FROMAGE DE CHÈVRE CUIT AU FOUR ENROULÉ DE BACON

sur une salade fruitée avec vinaigrette à la moutarde et au miel, airelles et haricots verts



HELLO YOGOURT

Le yogourt est l'un des plus anciens produits laitiers. On pense même qu'il a été « inventé » plusieurs fois par différents peuples.



Bacon (tranches)



Salade romaine



Petit pain pita



Moutarde mi-forte



Yogourt



Miel



Oignon de printemps



Haricots nains



Airelles séchées



Crottins de fromage de chèvre frais

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau **1**

À utiliser dans les **1 à 5** jours

Laver les **légumes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 passoire, 1 petit saladier et 2 grands saladiers.**



1 PRÉPARER LA SAUCE

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**). Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Mélanger le **yogourt** avec la **moutarde** et le **miel** dans un grand saladier afin d'obtenir une **vinaigrette**. Assaisonner avec du **sel** et du **poivre**.



2 CUIRE LES HARICOTS VERTS

Retirer les extrémités des **haricots verts** et couper les **haricots** en deux. Remplir une petite casserole d'**eau chaude**, **saler**, porter à ébullition, faire cuire les **haricots** env. 8 min. jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter ensuite les **haricots** dans une passoire et rincer à l'**eau froide**.



3 FAIRE CUIRE LES CROÛTONS

Couper 100 g [200 g] de **pain pita** en cubes d'environ 1 cm. Mettre les dés de pain dans un grand saladier et les mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive**, du **sel** et du **poivre**. Répartir les **dés** de pita sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 5 à 8 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser refroidir un instant et mettre les **croûtons** ainsi obtenus dans un petit saladier.



4 PRÉPARER LE FROMAGE DE CHÈVRE

Enrouler une tranche de **bacon** autour de chaque **crottin de fromage de chèvre**.

Couper la **salade romaine** en deux, puis en lanières d'env. 1 cm de large.

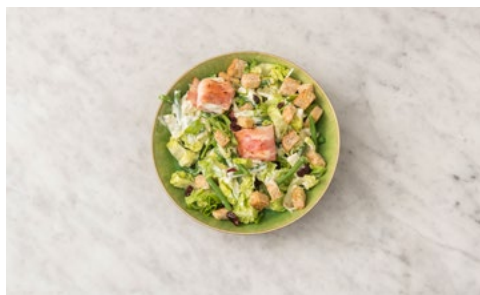
Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles **en séparant** les parties verte et blanche.



5 FAIRE DORER LE FROMAGE DE CHÈVRE

Chauffer une grande poêle à feu moyen sans ajouter de matière grasse et faire revenir le **fromage de chèvre** 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer ensuite les **crottins** de la poêle.

Chauffer à feu vif la même poêle sans ajouter de matière grasse et y faire revenir les **haricots verts** environ 3 à 4 minutes en remuant. Assaisonner avec du **sel** et du **poivre**.



6 DRESSER

Bien mélanger les bandes de **laitue**, les dés d'**oignon de printemps** blancs et les **haricots verts à la sauce**. Dresser la **salade** sur des assiettes et ajouter le **fromage de chèvre**. Répartir **croûtons**, aïelles et rondelles d'**oignons verts** autour du **fromage de chèvre**, puis déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Lard (tranches)	1 x	75 g	1 x	150 g
Salade romaine	1 x	170 g	2 x	170 g
Petit pain pita 1) ☉	0.7 x	150 g	1 x	200 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Miel	1 x	20 g	2 x	20 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Haricots nains	1 x	100 g	1 x	200 g
Aïelles séchées	1 x	10 g	1 x	20 g
Crottins de fromage de chèvre frais 5)	4 x	25 g	8 x	25 g
Huile d'olive* pour l'étape 3		1 cs		2 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	670 kJ/160 kcal	2.287 kJ/547 kcal
Graisse	8.24 g	28.12 g
- dont acides gras saturés	3.95 g	13.48 g
Glucides	13.29 g	45.34 g
- dont sucre	4.67 g	15.94 g
Protéines	6.75 g	23.05 g
Sel	0.80 g	2.73 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 4) moutarde 5) lait

8) graines de sésame

(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 !