



KICHERERBSENBRATLINGS MIT PETERSILIENDIP, Hirtenkäse-Gurken-Salat und Kartoffelspalten



HELLO KARTOFFEL

Kartoffeln sind weltweit das am meisten verspeiste Gemüse. Ursprünglich aus Südamerika, setzt die Wunderknolle ihren Siegeszug immer noch fort: Selbst im Weltraum wurde sie 1995 auf der Columbia angebaut. Guten Appetit!



Kartoffeln



Joghurt



Dill



Petersilie



Weizenmehl



Mayonnaise



Kichererbsen



Rüebli



Gurke



Radieschen



türkische Gewürzmischung



Hirtenkäse

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

Unser Gericht nimmt Dich heute mit auf eine Gewürzreise durch den Orient. Und Bratlinge selber machen? Mit unserem Rezept ist das einfacher, als Du denkst! Dank unserer aufregenden Gewürzkombi werden die Kichererbsenbratlinge dazu besonders schmackhaft. Mit Kartoffelspalten und einem Hirtenkäse-Gurken-Salat hast Du die perfekten Beilagen zum Geniessen!

Wasche **Kräuter** und **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Sieb**, **1 grosse Schüssel**, **1 hohes Rührgefäss**, **1 Stabmixer**, **1 Gemüseraffel**, **1 kleine Schüssel** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 KARTOFFELWEDGES SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. **Kartoffelwedges** auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen, mit **1 EL [2 EL] Öl*** beträufeln und nach Geschmack **salzen*** und **pfeffern***. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und aussen knusprig braun sind.



4 KICHERERBSENTEIG MIXEN

In einem hohen Rührgefäss **Kichererbsen**, geraspelte **Rüebli**, **1 [2] Ei***, **Hälfte** des **Hirtenkäses**, **Weizenmehl** und **Gewürzmischung** mit einem Stabmixer zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

★ **TIPP:** Pürier den Teig nicht zu fein. Die **Bratlinge** sind auch lecker, wenn noch einige Stücke **Kichererbsen** und **Feta** im Teig sind.



2 KLEINE VORBEREITUNG

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen.

Dill und **Petersilie** getrennt voneinander fein hacken.

Rüebli schälen und grob raffeln.

Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Radieschen je nach Grösse vierteln oder achteln.



5 BRATLINGS ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **1 EL [2 EL] Öl*** erhitzen. **Kichererbsenteig** mit einem Esslöffel in **8 [16]** Portionen in die Bratpfanne geben und etwas flach drücken. **Bratlinge** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen. Die **Bratlinge** mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden.

★ **TIPP:** Geduld zahlt sich aus; wende die **Bratlinge** nicht zu schnell.



3 DIP UND SALAT ZUBEREITEN

In einer grossen Schüssel **2 EL [4 EL]**

Joghurt, **1 EL [2 EL] Öl*** und gehackten **Dill** zu einem **Dressing** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gurke und **Radieschen** hinzugeben und marinieren lassen.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie** mit restlichem **Joghurt** und der **Mayonnaise** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Restlichen **Hirtenkäse** zerbröseln, unter den **Gurkensalat** heben und auf Teller verteilen, **Kichererbsenbratlinge** und **Kartoffelspalten** dazu anrichten. Mit **Petersiliendip** geniessen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffeln	1 x	600 g	1 x	1200 g
Kichererbsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Dill	1 x	10 g	1 x	10 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Radieschen	1 x	100 g	1 x	200 g
Joghurt 5) ☞	0.5 x	100 g	1 x	100 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Weizenmehl 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
türkische Gewürzmischung	1 x	4 g	1 x	6 g
Hirtenkäse 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Öl* für Schritt 1, 3 und 5		je 1 EL		je 2 EL
Ei* 2) für Schritt 4		1		2
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	450 kJ/108 kcal	4.069 kJ/973 kcal
Fett	4 g	46 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	13 g
Kohlenhydrate	10 g	94 g
- davon Zucker	1 g	12 g
Eiweiss	4 g	37 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

(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



GALETTE DE POIS CHICHE, SAUCE AU PERSIL ET À L'ANETH,

salade de fromage en saumure, concombre et pommes de terre



HELLO POMMES DE TERRE

Les pommes de terre sont les légumes les plus consommés au monde. À l'origine, ce tubercule miraculeux provient d'Amérique du Sud. Mais il continue inexorablement à conquérir le monde : on l'a même fait pousser dans l'espace dans la navette Columbia en 1995. Bon appétit !



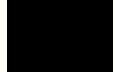
Pommes de terre



Yogourt



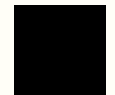
Aneth



Persil



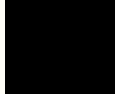
Farine de blé



Mayonnaise



Pois chiches



Carottes



Concombre



Radis



Mélange d'épices turc



Fromage en saumure

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau **2**

Veggie

La plat du jour vous fera voyager en orient. Vous réaliserez vous-même des galettes. Avec notre recette, cela est plus simple que vous ne le croyez. Grâce à notre association d'épices audacieuse, les galettes de pois chiche sont particulièrement savoureuses. Les quartiers de pommes de terre et la salade de concombre et fromage sont l'accompagnement idéal !

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, vous aurez besoin d'**une plaque de four** avec du **papier de cuisson**, d'**une passoire**, d'**un grand saladier**, d'**un récipient haut pour mixer**, d'**un mixeur manuel**, d'**une râpe à légumes**, d'**un petit saladier** et d'**une grande poêle**.



1 COUPER LES QUARTIERS DE POMME DE TERRE

Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Couper les **potatoes de terre en frites (wedges)** sans les éplucher. Répartir les **wedges** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, arroser d'**1 cs [2 cs] d'huile d'olive*** et assaisonner au choix avec du **sel*** et du **poivre***. Enfourner la plaque à mi-hauteur env. 25 min jusqu'à ce que les **wedges** soient tendres et dorés.



4 MIXER LA PÂTE POUR LES GAULETTES DE POIS CHICHE

Dans un récipient haut, mixer les **pois chiches**, les **carottes** râpées, **1 [2] œuf(s)***, la **moitié du fromage en saumure**, la farine de blé et le **mélange d'épices** en une **purée** avec un mixeur. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

★ **ASTUCE:** Ne mixer pas trop la pâte. Les galettes sont également savoureuses avec quelques bouts de pois chiche et de feta dans la pâte.



2 PETITE PRÉPARATION

Égoutter les **pois chiches** dans une passoire et les rincer à l'**eau froide**.

Hacher finement les **feuilles de persil**, puis les **feuilles d'aneth** séparément.

Peler les **carottes** et les râper grossièrement.

Éplucher au choix le **concombre**, le couper en deux dans le sens de la longueur et débiter en demi-lunes de 0,5 cm d'épaisseur.

Couper les **radis** en quatre ou en huit selon la taille.



5 CUIRE LES GAULETTES

Dans une grande poêle, chauffer **1 cs [2 cs] d'huile***. Verser dans la poêle la **pâte de pois chiche** à l'aide d'une cuillère à soupe en **8 [16] portions** et aplatir. Faire dorer les **galettes** sur les deux faces env. 3 min. Retourner avec précaution les **galettes** avec une spatule.

★ **ASTUCE:** Votre patience sera récompensée : ne retournez pas les galettes trop vite.



3 PRÉPARER LA SAUCE ET LA SALADE

Dans un grand saladier, mélanger **2 cs [4 cs] de yogourt**, **1 cs [2 cs] d'huile**, l'**aneth hachée** pour en faire une sauce. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Verser le **concombre** et les **radis** et laisser mariner.

Dans un petit saladier, mélanger le **persil haché** avec le reste de **yogourt** et la **mayonnaise**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



6 DRESSER

Émietter le reste de **fromage** et l'incorporer à la **salade de concombre**, servir dans les assiettes puis dresser les **galettes de pois chiche** et les quartiers de **potatoes de terre**. Déguster avec la **sauce au persil**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		2P	
Pommes de terre	1 x	600 g	1 x	1200 g
Pois chiches	1 x	380 g	2 x	380 g
Aneth	1 x	10 g	1 x	10 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Radis	1 x	100 g	1 x	200 g
Yogourt 5)	0.5 x	100 g	1 x	100 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Farine de blé 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Mélange d'épices turques	1 x	4 g	1 x	6 g
Fromage en saumure 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Huile* pour les étapes 1, 3 et 5	1 cs chaque		2 cs chaque	
Œuf* 2) pour l'étape 4	1		2	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 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	450 kJ/108 kcal	4 069 kJ/973 kcal
Graisse	4 g	46 g
- dont acides gras saturés	1 g	13 g
Glucides	10 g	94 g
- dont sucre	1 g	12 g
Protéines	4 g	37 g
Sel	0 g	2 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 4) moutarde 5) lait

(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 !