Würzige Ofenkartoffel mit Hirtenkäse-Topping

dazu Souflaki-Gemüse und Zaziki

8

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 3.151 kj/753 kcal • Tag 3 kochen

Ofenkartoffeln

Tomaten

Naturjoghurt

Petersilie

Hirtenkäse

Gurke

Knoblauchzehe

rote Zwiebel

Zucchetti

gelbe Peperoni

getrocknete Tomaten

Souflaki Gewürzmischung

Geschwärzte Oliven

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Weissweinessig*, Butter*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 1 Sieb, 1 Gemüseraffel, 2 kleine Schüsseln, und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Ofenkartoffeln	4 x	175 g	8 x	175 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Naturjoghurt **5)**	1 x	100 g	1 x	200 g
Petersilie	1 x	10 g **	1 x	10 g
Hirtenkäse **5)**	1 x	100 g	1 x	200 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Zucchetti	1 x	220 g	2 x	220 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
getrocknete Tomaten	1 x	75 g	1 x	100 g
Geschwärzte Oliven	1 x	50 g	1 x	70 g
Souflaki Gewürzmischung	1 x	4 g	1 x	8 g
Öl*, Weissweinessig*, Butter*	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	319 kj/76 kcal	3.151 kj/753 kcal
Fett	3.20 g	31.58 g
– davon ges. Fettsäuren	0.90 g	8.88 g
Kohlenhydrate	8.44 g	83.38 g
– davon Zucker	2.47 g	24.42 g
Eiweiss	2.91 g	28.69 g
Salz	0.397 g	3.921 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 : 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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

2021-W45

1

Ofenkartoffeln backen

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren, vorsichtig mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit 1 EL [**2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der **Schnittseite** nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

2

Ofengemüse

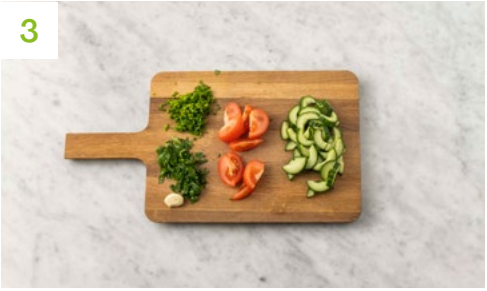
Enden der **Zucchetti** abschneiden, **Zucchetti** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und in dicke Spalten schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dünne Streifen schneiden.

Gemüse in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [**2 EL**] **Öl*** und der Souflaki-**Gewürzmischung** vermengen, auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

3



Gemüse schneiden

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren, dann das Innere mit einem Löffel herausschaben und eine Hälfte in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Zitrone in 4 [8] Spalten schneiden.

Petersilie grob hacken.

4

Dip verrühren

In der grossen Schüssel aus Schritt 2 **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten** mit 1 EL [**2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Tomatenspalten, **Gurkenhalbmonde** und **Oliven** dazugeben und vermengen.

Restliche **Gurkenhälfte** grob reiben und die geraspelte **Gurke** in einem Sieb auspressen.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit gepresster **Gurke** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5

Kartoffeln vollenden

Getrocknete Tomaten fein hacken und in einer zweiten kleinen Schüssel mit 2 EL [**4 EL**] **Butter*** verkneten.

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

Hirtenkäse mit den Händen grob **zerbröseln**.

Nach dem Backen **Ofenkartoffelhälften** umdrehen, **Tomatenbutter** darüber verteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken.

6

Anrichten

Ofenkartoffeln auf Teller geben, Ofengemüse darauf anrichten und **Hirtenkäsebrösel** darüber verteilen.

Griechischen **Salat** dazu anrichten.

Mit **Petersilie** toppen und mit **Zaziki** und restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?
Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!

Spicy baked potatoes with feta cheese topping,
served with souvlaki vegetables and tzatziki

8

Vegetarian 40-50 minutes • 3.151 kj/753 kcal • Cook on day 3

Baking potatoes

Tomatoes

Natural yoghurt

Parsley

Feta cheese

Cucumber

Garlic cloves

Red onion

Courgette

Yellow pepper

Dried tomatoes

Souvlaki spice mix

Black olives

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Pepper*, oil*, salt*, white wine vinegar*, butter*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

What you need

2 baking trays with baking paper, 1 sieve, 1 vegetable grater, 2 small bowls and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baking potatoes	4 x	175 g	8 x	175 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Natural yoghurt **5)**	1 x	100 g	1 x	200 g
Parsley	1 x	10 g **	1 x	10 g
Feta cheese **5)**	1 x	100 g	1 x	200 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Dried tomatoes	1 x	75 g	1 x	100 g
Black olives	1 x	50 g	1 x	70 g
Souvlaki spice mix	1 x	4 g	1 x	8 g
Oil*, white wine vinegar*, butter*	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	319 kj/76 kcal	3.151 kj/753 kcal
Fat	3.20 g	31.58 g
– incl. saturated fats	0.90 g	8.88 g
Carbohydrate	8.44 g	83.38 g
– incl. sugar	2.47 g	24.42 g
Protein	2.91 g	28.69 g
Salt	0.397 g	3.921 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: 5) Milk or milk products (including lactose).

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

2021-W45

1

Bake potatoes

Halve the unpeeled potatoes lengthways, prick carefully several times with a fork, season with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and place on a baking tray with baking paper with the open side facing down.

Bake on the middle shelf of the oven for approx. 30 min. until the potatoes are soft.

2

Baked vegetables

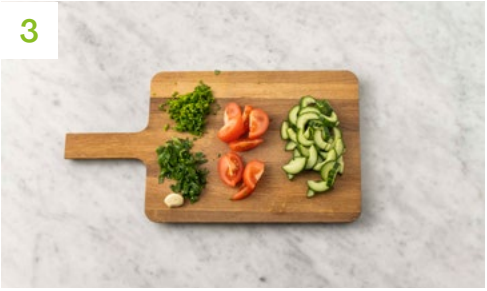
Cut the ends off the courgette, halve it lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick.

Peel the red onion and cut it into thick wedges.

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into 1 cm strips.

Mix the vegetables in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and the souvlaki spice mix, spread on a second baking tray with baking paper and bake for 15-20 minutes until the vegetables are soft.

3



Chop vegetables

Halve the tomato, remove the stalk, and cut tomato halves into thin wedges.

Cut off the ends of the cucumber, halve it lengthways, scrape out the inside with a spoon, and cut one half into half-moons 0.5 cm thick.

Cut the lemon into 4 [8] wedges.

Roughly chop the parsley.

4

Mix dip

In the large bowl from step 2, stir together the juice of 1 [2] lemon wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, and salt* and pepper*.

Add tomato wedges, cucumber half-moons and olives and mix together.

Coarsely grate the other half of the cucumber and press in a sieve.

Mix the yoghurt with the pressed cucumber in a small bowl and season with salt* and pepper*.

5

Finish potatoes

Finely chop dried tomatoes and mix with 2 tbsp. [4 tbsp.] butter*.

Season with salt* and pepper*.

Roughly crumble the feta cheese with your hands.

When they are baked, turn the potato halves over, apportion the tomato butter over them and crush the inside with a fork.

6

Serve

Put the baked potatoes on plates, apportion the baked vegetables on them and sprinkle with crumbled feta cheese.

Serve Greek salad on the side.

Top with parsley and enjoy with tzatziki and the rest of the lemon wedges.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

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

Pommes de terre au four épicées nappées de fromage,
souvlaki de légumes et tzatziki

8

Végétarien 40 – 50 minutes • 3.151 kj/753 kcal • Cuisiner au 3e jour

Pommes de terre

Tomates

Yogourt nature

Persil

Fromage en saumure

Concombre

Gousse d'ail

Oignon rouge Courgettes

Poivron jaune

Tomates séchées

Mélange

d'épices souvlaki

Olives noires

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Poivre*, huile*, sel*, vinaigre de vin blanc*, beurre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

2 plaques de four avec du papier sulfurisé, 1 passoire, 1 râpe à légumes, 2 bols et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Pommes de terre	4 x	175 g	8 x	175 g
Tomates	1 x	100 g	2 x	100 g
Yogourt nature **5)**	1 x	100 g	1 x	200 g
Persil	1 x	10 g **	1 x	10 g
Fromage en saumure **5)**	1 x	100 g	1 x	200 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Poivrons jaunes	1 x	180 g	2 x	180 g
Tomates séchées	1 x	75 g	1 x	100 g
Olives noires	1 x	50 g	1 x	70 g
Mélange d'épices « Souvlaki »	1 x	4 g	1 x	8 g
Huile*, vinaigre de vin blanc*, beurre*	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	319 kj/76 kcal	3.151 kj/753 kcal
Lipides	3.20 g	31.58 g
– dont acides gras saturés	0.90 g	8.88 g
Glucides	8.44 g	83.38 g
– dont sucre	2.47 g	24.42 g
Protéines	2.91 g	28.69 g
Sel	0.397 g	3.921 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 : 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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

2021-W45

1

Faire cuire les pommes de terre au four

Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur sans les éplucher, les piquer plusieurs fois avec précaution à l'aide d'une fourchette, assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et les placer côté coupé vers le bas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner à mi-hauteur env. 30 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

2

Légumes cuits au four

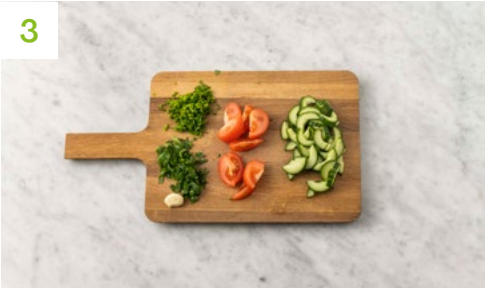
Couper les extrémités de la courgette, couper la courgette dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm.

Peler l'oignon rouge et débiter en tranches épaisses.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lamelles de 1 cm.

Mélanger les légumes et le mélange d'épices Souvlaki dans le saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile*. Répartir ensuite sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 15 à 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

3



Couper les légumes

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et débiter en fines tranches.

Enlever les extrémités du concombre, couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, gratter l'intérieur avec une cuillère et débiter en croissants de 0.5 cm d'épaisseur.

Couper le citron en 4 [8] tranches.

Hacher grossièrement le persil.

4

Mélanger la sauce

Dans le saladier de l'étape 2, mélanger le jus de 1 [2] quartiers de citron avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Verser dedans les tranches de tomates, les demi-lunes de concombre et les olives

Râper grossièrement le reste de la moitié de concombre et presser le concombre râpé dans une passoire.

Mélanger le yogourt avec le concombre pressé dans un bol ; saler* et poivrer*.

5

Terminer les pommes de terre

Hacher finement les tomates séchées et les malaxer dans un deuxième bol avec 2 cs [4 cs] de beurre*.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Émietter grossièrement le fromage en saumure avec les mains.

Une fois cuites, retourner les patates, les recouvrir de beurre à la tomate puis écraser l'intérieur avec une fourchette.

6

Dresser

Dresser les pommes de terre au four dans les assiettes, disposer dessus les légumes et saupoudrer de fromage frais.

Servir avec la salade grecque.

Saupoudrer de persil, déguster avec le tzatziki et le reste de quartiers de citron.

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 !