

# Köttbullar! Schwedische Hacktäschi mit Champignon-Rahm-Sauce, Kartoffeln und Gurkensalat

30 – 40 Minuten • 979 kcal

Weitere Informationen  
finden Sie unter:

[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



Hello Fresh Beef  
Gehackte



braune Champignons



Gurke



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Semmelbrösel



Schnittlauch



Halbrahm



gemahlener Pimen



Wildpreiselbeerkonfi



## Tipps zur Anreicherung:

### Wenig Volumen, viel Inhalt!

Um dieses Menu energiereicher zu gestalten, können Sie folgende Schritte zusätzlich **pro Portion** bei der Zubereitung einfügen:

- **Schritt 6:** 2 EL Butter zusätzlich
- Gurkensalat mit 1 EL Crème fraîche verfeinern

### Beides zusammen ergibt:

+ 200 kcal pro Portion

In Zusammenarbeit mit dem KEP – Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

Zum Kochen benötigst Du 2 grosse Schüsseln, 1 grosse Bratpfanne und 1 grossen Topf.

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1200 g
Gurke	200 g	200 g
Zwiebel	100 g	100 g
braune Champignons	200 g	400 g
Schnittlauch	10 g	10 g
Hello Fresh Beef Gehackte	250 g	500 g
Semmelbrösel <b>1)</b>	25 g	50 g
gemahlener Piment	1 g	1 g
Halbrahm	200 g	200 g
Wildpreiselbeerkonfi	25 g	25 g
Milch* <b>5)</b> für Schritt 3	1 EL	2 EL
Öl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Butter* <b>5)</b> für Schritt 5	½ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack	

\*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	478 kJ/114 kcal	4.096 kJ/979 kcal
Fett	6 g	50 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	22 g
Kohlenhydrate	9 g	79 g
– davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiss	5 g	45 g
Salz	0 g	1 g

**Allergene : 1)** Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch

## Kontakt

Wir lieben Feedback zu unseren Rezepten.  
Ruf uns an oder schreib uns:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Kartoffeln garen

**Kartoffeln** schälen und vierteln. In einen grossen Topf reichlich kaltes Wasser geben, **salzen\*** und **Kartoffelviertel** zugeben. **Wasser** einmal aufkochen lassen und **Kartoffelviertel** für 8 – 10 Min. in leicht sprudelndem **Wasser** köcheln lassen.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



## für die Sauce

In derselben Bratpfanne **Zwiebelstreifen** und **Champignonhälften** ohne weitere Zugabe von Fett für 2 – 3 Min. braten.

2 EL [4 EL] von der **Halbrahm** abnehmen und beiseitestellen (diese brauchst Du später für den **Gurkensalat**).

Mit der restlichen **Halbrahm** die **Zwiebel-Champignon-Bratpfanne** ablöschen und **Sauce** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Angebratene **Hacktätschli** in die **Sauce** geben, Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.



## Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in dünne Scheiben schneiden, in eine grosse Schüssel geben, leicht **salzen\*** und **zuckern\***.

**Zwiebel** abziehen, Hälfte fein würfeln und den Rest in dünne Streifen schneiden.

**Braune Champignons** je nach Grösse halbieren oder vierteln.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## letzte Schritte

**Gurkenwasser** abgiessen, 2 EL [4 EL] **Halbrahm** und **Schnittlauchröllchen** zum **Gurkensalat** geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

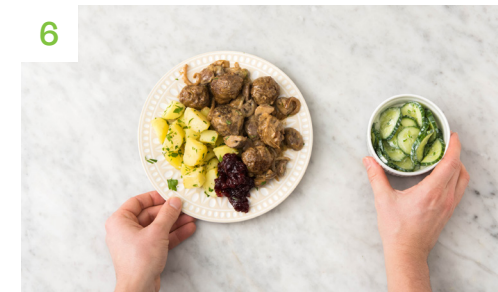
**Kartoffeln** abgiessen und mit ½ EL [1 EL] **Butter\*** vermischen.



## Hacktätschli formen

In einer grossen Schüssel **Hello Fresh**

**Beef Gehackte**, **Zwiebelwürfel**, **Semmelbrösel**, 1 EL [2 EL] **Milch\***, **Piment** nach Geschmack, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** 12 [24] **Hacktätschli** formen. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hacktätschli** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschliessend **Hacktätschli** aus der Bratpfanne nehmen.



## Anrichten

**Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Köttbullar** und **Wildpreiselbeerkonfi** daneben anrichten und mit **Gurkensalat** geniessen.

## Wir wünschen en Guete!

Erstellungsdatum 06 / 2020



Roche Pharma (Schweiz) AG  
4052 Basel





# Pfannkuchenauflauf

mit cremiger Spinat-Mandel-Füllung

35 – 45 Minuten • 426 kcal

**FOKUS MENSCH**  
INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN & ANGEHÖRIGE

Weitere Informationen  
finden Sie unter:  
[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



Hirtenkäse



Zwiebel



Babyspinat



Crème fraîche light



Weizenmehl



Milch



stückige Tomaten  
mit Basilikum



geriebener Hartkäse



Mandelstifte



Gewürzmischung  
„HelloMediterraneo“



Knoblauchzehe

**Gut, im Haus zu haben**  
Ei, Salz, Pfeffer, Öl



## Tipps zur Anreicherung:

### Wenig Volumen, viel Inhalt!

Bringen Sie mehr Energie in diesen frischen Auflauf, in dem Sie bei der Zubereitung **pro Portion** folgende Anpassungen vornehmen:

- Statt Crème fraîche Light, normale Crème fraîche nehmen
- Doppelte Menge Mandelstifte verwenden
- Versuchen Sie es zum Abschluss mit der 1.5-fachen Menge Hirtenkäse

### Beides zusammen ergibt:

+ 340 kcal pro Portion

In Zusammenarbeit mit dem KEP – Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

Zum Kochen benötigst Du 2 grosse Schüsseln, 1 grosse Bratpfanne und 1 Auflaufform.

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Milch <b>5)</b>	250 ml	250 ml
Weizenmehl <b>1)</b>	50 g	50 g
Babyspinat	100 g	200 g
Crème fraîche light <b>5)</b>	100 g	200 g
Mandelstifte <b>7)</b>	10 g	20 g
geriebener Hartkäse <b>2) 5)</b>	40 g	40 g
Knoblauchzehe	4 g	4 g
Zwiebel	100 g	100 g
stückige Tomaten mit Basilikum	400 g	400 g
Hirtenkäse <b>5)</b>	100 g	200 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	4 g
Öl* für Schritt 2 und 4	1 EL	2 EL
Ei* <b>2)</b> für Schritt 1	1	2
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*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	296 kJ/71 kcal	1.780 kJ/426 kcal
Fett	2 g	11 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	8 g	50 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	5 g	28 g
Salz	0 g	2 g

**Allergene :** **1)** Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **5)** Milch

## Kontakt

Wir lieben Feedback zu unseren Rezepten. Ruf uns an oder schreib uns:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Teig zubereiten

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

In einer grossen Schüssel **Milch**, etwas **Salz\*** und 1 [2] **Ei\*** gut verrühren. **Mehl** nach und nach zugeben und glatt rühren.

Den **Teig** etwas ruhen lassen.



## Pfannkuchen backen

Aus dem Teig ca. 6 [12] **Pfannkuchen** backen.

Dafür in einer Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Etwas **Teig** in die Bratpfanne geben und je Seite ca. 2 Min. anbraten. Zwischendurch einige Tropfen **Öl** nachgiessen.

**Pfannkuchen** stapeln und abkühlen lassen.



## für die Füllung

**Babyspinat** fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Babyspinat** mit **Crème fraîche light**, **Mandelstiften** und **Hartkäse** mischen.

Die **Masse** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Tomatensauce kochen

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erwärmen.

**Zwiebeln** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min anbraten, **stückige Tomaten** und **Gewürzmischung** dazugeben und kurz köcheln lassen.



## Gemüse schneiden

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und fein würfeln.



## Auflauf vollenden

Jeden **Pfannkuchen** mit **Spinat-Crème fraîche light-Mischung** bestreichen und zusammenrollen.

**Röllchen** eng nebeneinander in eine kleine Auflaufform legen, Sauce daraufgeben und **Hirtenkäse** daraufbröseln.

Den **Auflauf** 10 – 15 Min. backen, aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, auf Teller verteilen und geniessen.

## Wir wünschen en Guete!

Erstellungsdatum 06 / 2020



Roche Pharma (Schweiz) AG  
4052 Basel



# Karibischer Süsskartoffel-Kokos-Eintopf

mit Bohnen und herzhaften Bananenpfannkuchen

40 Minuten • 806 kcal

Weitere Informationen  
finden Sie unter:

[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



Banane



Petersilie



Peperoncini



Gewürzmischung  
„SüdseeTraum“



Vollmilch



Weizenmehl



Backpulver



schwarze Bohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Tomate



rote Spitzpeperoni



Kokosmilch

**Gut, im Haus zu haben**

Salz, Pfeffer, Öl, Gemüsebouillon



## Tipps zur Anreicherung:

### Wenig Volumen, viel Inhalt!

Dieses karibische Eintopfgericht wird energiereicher, in dem sie bei der Zubereitung

**pro Portion** folgende Anpassungen vornehmen:

- **Schritt 2+5:** je 2 EL Öl zusätzlich
- Vollmilch teilweise durch Vollrahm ersetzen, z.B. 200 ml Vollmilch und 50 ml Vollrahm

### Beides zusammen ergibt:

+ 300 kcal pro Portion

In Zusammenarbeit mit dem KEP – Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## Los geht's

### Was Du benötigst

Zum Kochen benötigst Du 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grossen Topf und 1 Sieb.

### Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Zwiebel	100 g	200 g
Knoblauchzehe	4 g	6 g
Süsskartoffel	300 g	600 g
Tomate	100 g	200 g
rote Spitzpeperoni	100 g	200 g
Kokosmilch	150 g	300 g
schwarze Bohnen	380 g	460 g
Gewürzmischung „Südseeraum“ <sup>3)4)</sup>	4 g	8 g
Banane	120 g	240 g
Petersilie	10 g	20 g
Peperoncini	15 g	30 g
Vollmilch <sup>5)</sup>	250 ml	500 ml
Weizenmehl <sup>1)</sup>	75 g	150 g
Backpulver <sup>2) 5) 7) 10)</sup>	4 g	8 g
Gemüsebouillon* für Schritt 1	150 ml	300 ml
Öl* für Schritt 2 und 5	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*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	456 kJ/109 kcal	3.372 kJ/806 kcal
Fett	4 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	14 g	102 g
– davon Zucker	4 g	28 g
Eiweiß	3 g	25 g
Salz	1 g	2 g

**Allergene:** 1) Weizen 2) Eier 3) Sellerie 4) Senf 5) Milch  
7) Schalenfrüchte 10) Sojabohnen

## Kontakt

Wir lieben Feedback zu unseren Rezepten.  
Ruf uns an oder schreib uns:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Gemüse schneiden

Erhitze **Wasser** im **Wasserkocher**.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. **Süsskartoffel** schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Spitzpeperoni** halbieren, **Kerne** entfernen und Peperonihälften in grobe Stücke schneiden. In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch** mit 150 ml [ 300 ml] **Wasser\*** und der **Gemüsebouillon\*** vermengen. Schwarze **Bohnen** in ein Sieb abgiessen.



## für den Pfannkuchenteig

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Peperoncini fein hacken. **Milch, Mehl, Backpulver**, gehackten **Peperoncini (Achtung: scharf!)** und die Hälfte der gehackten **Petersilie** zur **Banane** geben und alles gut mit einer Gabel zu einem **Pfannkuchenteig** zerdrücken. Mit **Salz\*** abschmecken.



## Bouillon vorbereiten

In einem grossen Topf bei mittlerer Hitze ½ EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelwürfel**, **Süsskartoffelwürfel** und **Knoblauchwürfel** für 3 Min. anschwitzen. **Tomatenwürfel** zugeben und weitere 3 Min. garen.



## Pfannkuchen braten

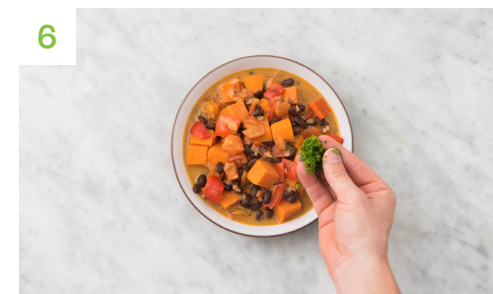
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [ 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem Teig portionsweise 4 [8] **Pfannkuchen** backen.

**Pfannkuchen** dafür ca. 5 Min. von jeder Seite braten.



## Eintopf zubereiten

Schwarze **Bohnen**, **Süsskartoffelwürfel**, **Peperonitücke**, **Gewürzmischung** und die **Kokosmilchmischung** zufügen und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Nach Ende der Kochzeit mit **Salz** abschmecken. Währenddessen **Banane** schälen, in Stücke brechen und in eine grosse Schüssel geben und mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

Karibischen **Süsskartoffel-Kokos-Eintopf** auf tiefe Teller verteilen und restliche gehackte **Petersilie** darüberstreuen.

**Bananenpfannkuchen** dazu reichen und geniessen.

## Wir wünschen en Guete!

Erstellungsdatum 06 / 2020



Roche Pharma (Schweiz) AG  
4052 Basel





# Indisches Süsskartoffel-Curry mit Zucchini, Tikka-Masala-Paste und Naan-Brot

40 Minuten • 964 kcal

**FOKUS MENSCH**  
INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN & ANGEHÖRIGE

Weitere Informationen  
finden Sie unter:  
[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



Süßkartoffel



Zucchini



rote Peperoni



rote Zwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Naan-Brot



Petersilie



Zitrone



Erdnüsse

**Gut, im Haus zu haben**

Salz, Pfeffer, Öl, Zucker



## Tipps zur Anreicherung:

### Wenig Volumen, viel Inhalt!

Um dieses exotische Gericht energiereicher zu gestalten, können Sie **pro Portion** bei der Zubereitung folgende Schritte zusätzlich einfügen:

- **Schritt 6:** Mindestens 3 EL Erdnüsse pro Portion darüber streuen
- 1 EL Sauerrahm oder Crème fraîche hilft, wenn es zu scharf werden sollte

### Beides zusammen ergibt:

+ 200 kcal pro Portion

In Zusammenarbeit mit dem KEP – Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## Los geht's

Wasche den Babyspinat ab.

## Was Du benötigst

Zum Kochen benötigst Du 1 grosse Bratpfanne (mit Deckel) und 1 Backblech mit Backpapier.

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	450 g	900 g
Zucchini	220 g	240 g
rote Spitzenpaprika	100 g	200 g
Zwiebel, rot	80 g	160 g
Tikka-Masala-Paste	40 g	80 g
stückige Tomaten	390 g	780 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Naan-Brot <b>1)</b>	100 g	200 g
Petersilie	10 g	20 g
Erdnüsse <b>9)</b>	10 g	20 g
Zitrone	90 g	180 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack	

\*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	500 kJ/120 kcal	4.031 kJ/964 kcal
Fett	5 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	24 g
Kohlenhydrate	16 g	127 g
– davon Zucker	4 g	29 g
Eiweiss	3 g	21 g
Salz	1 g	5 g

**Allergene : 1)** Glutenhaltiges Getreide **9)** Erdnüsse

## Kontakt

Wir lieben Feedback zu unseren Rezepten.  
Ruf uns an oder schreib uns:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Gemüse schneiden

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

**Süsskartoffel** schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in dünne Spalten schneiden.

**Zwiebel** abziehen und fein hacken.



## Naan-Brot aufbacken

**Naan-Brote** auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 5 Min. aufbacken. **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken.



## Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. Gehackte **Zwiebel** darin ca. 2 Min. glasig dünsten.

**Süsskartoffelwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten. Zucchettischeiben und **Peperonispalten** zugeben und 2 – 3 Min. weiterbraten.



## Curry verfeinern

**Zitrone** halbieren. **Curry** mit etwas **Zitronensaft** und eventuell mehr **Salz\*** abschmecken.



## Paste zufügen

**Tikka-Masala-Paste** zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit stückigen **Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 10 – 15 Min. abgedeckt einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## Anrichten

**Curry** auf Schüsseln verteilen. Nach Belieben mit gehackter **Petersilie** und **Erdnüssen** bestreuen und zusammen mit einem Stück **Naan-Brot** geniessen.

Wir wünschen en Guete!

Erstellungsdatum 06 / 2020



Roche Pharma (Schweiz) AG  
4052 Basel



# Auflauf mit Halloumi und Aubergine, mit frischem Basilikum und Knoblauch-Fladenbrot

40 Minuten • 955 kcal

Weitere Informationen  
finden Sie unter:  
[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



Halloumi



Tomatenmark



Koriander & Kumin



Fladenbrot



Tomaten



Aubergine



Knoblauchzehen



Zwiebel



Basilikum



Balsamicreame



## Tipps zur Anreicherung:

### Wenig Volumen, viel Inhalt!

Gestalten Sie dieses griechisch angehauchte Gericht energiereicher, in dem sie bei der Zubereitung **pro Portion** folgende Schritte hinzufügen:

- **Schritt 2+5:** je 2 EL Olivenöl zusätzlich
- **Schritt 6:** Als Frischekick 1 EL Sauerrahm oder Crème fraîche

### Beides zusammen ergibt:

+ 300 kcal pro Portion

In Zusammenarbeit mit dem KEP – Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

Zum Kochen benötigst Du 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Knoblauchzehen	4 g	8 g
Zwiebel	100 g	200 g
Tomaten	100 g	200 g
Aubergine	200 g	400 g
Koriander & Kumin	2 g	4 g
Tomatenmark	70 g	140 g
Balsamicoreme <b>1) 11)</b>	12 ml	24 ml
Halloumi <b>5)</b>	200 g	400 g
Basilikum	10 g	20 g
Fladenbrot <b>1)</b>	200 g	400 g
Wasser* für Schritt 3	100 ml	200 ml
Öl* für Schritt 2 und 5	1EL	2EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack	

\*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. 1000 g)
Brennwert	586 kJ/140 kcal	3.996kJ/955 kcal
Fett	8 g	57 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	22 g
Kohlenhydrate	10 g	70 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiss	5 g	37 g
Salz	0 g	2 g

**Allergene : 1)** Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch  
**11)** Schwefeldioxid und Sulfite

## Kontakt

Wir lieben Feedback zu unseren Rezepten.  
Ruf uns an oder schreib uns:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@helloworld.ch



## Zu Beginn

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

1 [ 2 ] **Knoblauchzehe** mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.

**Knoblauch** auf ein Backblech legen und 15 Min. im Ofen backen. Restlichen **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Enden der **Aubergine** abschneiden und in 2 cm gross Würfel schneiden.



## Auflauf backen

**Tomaten-Auberginen-Sauce** in eine grosse Auflaufform geben und **Halloumi**scheiben darüber verteilen. Auflauf für ca. 20 Min. im Ofen backen.

Währenddessen **Fladenbrot** in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.



## Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und gehackten **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten. **Aubergine-**, **Tomatenwürfel** und **Koriander** und Kumin zufügen und kurz anbraten.



## Knoblauchbrot backen

Gebackene **Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Olivenöl\*** mit gehacktem **Knoblauch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut vermischen. **Knoblauchöl** auf **Brotscheiben** träufeln. **Brotscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 5 – 10 Min. mit in den Backofen geben und knusprig aufbacken.



## Sauce köcheln

**Gemüse** mit **Wasser\*** ablöschen. **Tomatenmark**, und **Balsamicoreme** dazugeben und ca. 10 Min. aufkochen lassen. **Gemüse** nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Knoblauchbrot** aus dem Ofen nehmen und Auflauf noch ca. 2 Min. grillen, bis der **Halloumi** goldbraun ist.

Auflauf mit frischen **Basilikumblättern** bestreuen, auf Teller verteilen und mit **Knoblauchbrot** geniessen.

## Wir wünschen en Guete!

Erstellungsdatum 06 / 2020



Roche Pharma (Schweiz) AG  
4052 Basel



# Knuspriger Flammkuchen mit Mozzarella,

dazu Salat mit Rucola, Gurke und Radiesli

25 – 35 Minuten • 875 kcal

Weitere Informationen  
finden Sie unter:

[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)





## Tipps zur Anreicherung:

### Wenig Volumen, viel Inhalt!

Es braucht nur wenige Anpassungen, um eine Portion dieses herrlich knusprigen Flammkuchens energiereicher zu gestalten:

- Tauschen Sie die Hälfte vom Joghurt mit Sauerrahm aus
- Am Schluss noch 2 EL Mascarpone über dem heissen Flammkuchen verteilen

### Beides zusammen ergibt:

+ 300 kcal pro Portion

In Zusammenarbeit mit dem KEP – Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

Zum Kochen benötigst Du 1 grosse Schüssel und 1 Backblech.

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Schnittlauch	10 g	20 g
Frischkäse <b>5)</b>	200 g	400 g
frischer Flammkuchenteig <b>1) 5)</b>	280 g	650 g
rote Zwiebel	80 g	160 g
Mozzarella <b>5)</b>	125 g	250 g
Gurke	200 g	400 g
Radiesli	100 g	200 g
Joghurt <b>5)</b>	100 g	200 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	20 ml	40 ml
Rucola	100 g	200 g
mittelscharfer Senf <b>4)</b>	10 ml	20 ml
Weissweinessig* <b>1) 11)</b> für Schritt 4	1 EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*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	636 kJ/152 kcal	3.661 kJ/875 kcal
Fett	8,22 g	47,35 g
– davon ges. Fettsäuren	3,25 g	18,71 g
Kohlenhydrate	13,53 g	77,92 g
– davon Zucker	2,27 g	13,05 g
Eiweiss	5,32 g	30,63 g
Salz	0,64 g	3,71 g

**Allergene :** 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

## Kontakt

Wir lieben Feedback zu unseren Rezepten.  
Ruf uns an oder schreib uns:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellowfresh.ch



## Teig vorbereiten

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

**Schnittlauch** fein hacken und unter den **Frischkäse** heben.

**Flammkuchenteig** mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen. Teig gleichmässig mit **Kräuterfrischkäse** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. Mit ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** bestreuen.



## Dressing zubereiten

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Senf**, 11/2 EL [3 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [2 EL] **Weissweinessig\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## Flammkuchen backen

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden.

**Flammkuchen** mit **Zwiebelstreifen** und **Mozzarellascheiben** belegen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.



## Salat fertigstellen

**Rucola**, **Gurkenstücke** und **Radiesli** mit in die grosse Schüssel geben, unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



## in der Zwischenzeit

**Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

**Radiesli** vierteln.



## Anrichten

**Flammkuchen** in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Zusammen mit dem **Salat** geniessen.

Wir wünschen en Guete!



# Gnocchi-Spinat-Auflauf

in Basilikumcremesauce mit Sonnenblumkernen

30 – 40 Minuten • 559 kcal

Weitere Informationen  
finden Sie unter:  
[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



frische Gnocchi



Babyspinat



Crème fraîche light



Sonnenblumkerne



braune Champignons



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Muskat“



Basilikum



Zwiebel



Reibkäse



## Tipps zur Anreicherung:

### Wenig Volumen, viel Inhalt!

Dieser herzhafte Auflauf lässt sich unkompliziert energiereicher gestalten, indem sie bei der Zubereitung **pro Portion** folgende Punkte beachten:

- Statt Crème fraîche Light, normale Crème fraîche nehmen
- Doppelte Menge Reibkäse nehmen
- Doppelte Menge Pinienkerne nehmen

### Beides zusammen ergibt:

+ 235 kcal pro Portion

In Zusammenarbeit mit dem KEP – Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

Zum Kochen benötigst Du 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 1 Stabmixer und 1 Auflaufform.

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Zwiebel	100 g	200 g
braune Champignons	100 g	200 g
Knoblauchzehe	4 g	8 g
Crème fraîche light <b>5)</b>	100 g	200 g
Gewürzmischung „Muskat“	5 g	10 g
Reibkäse <b>5)</b>	50 g	100 g
Basilikum	10 g	20 g
Babypinaten	50 g	100 g
frische Gnocchi <b>1) 2)</b>	500 g	100 g
Sonnenblumenkerne	10 g	20 g
Gemüsebouillon für Schritt 3	50 ml	100 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	2EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*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	480 kJ/115 kcal	2.337 kJ/559 kcal
Fett	4 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	1 g
Kohlenhydrate	15 g	74 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	4 g	17 g
Salz	1 g	5 g

**Allergene:** **1)** Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **5)** Milch

## Kontakt

Wir lieben Feedback zu unseren Rezepten. Ruf uns an oder schreib uns:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Gemüse schneiden

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

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Champignonscheiben** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Zwiebelstreifen** zugeben und weitere 2 – 3 Min. mitbraten. **Knoblauch** dazupressen.



## für die Creme

In einem hohen Rührgefäss mit einem Stabmixer aus **Crème fraîche light**, 5 EL [10 EL] **Wasser**, **Gemüsebouillon**, **Gewürzmischung**, der Hälfte des **Käses** und **Basilikumblättern** eine Creme mixen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Sauce vollenden

Creme zu den **Zwiebeln** in die Bratpfanne geben. **Spinat** und **Gnocchi** unterheben, **Sonnenblumenkerne** zugeben und alles in eine Auflaufform geben.



## Auflauf backen

Restlichen **Käse** auf den Auflauf streuen und für ca. 10 Min. backen, bis der **Käse** anfängt zu braun zu werden.



## Anrichten

Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, auf Teller verteilen und geniessen.

Wir wünschen en Guete!



# Überbackene Penne mit getrockneten Tomaten

bunten Cherry-Tomaten, Frischkäse und Cheddar

40 – 50 Minuten • 598 kcal

Weitere Informationen  
finden Sie unter:

[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



Schnittlauch  
Knoblauchzehe



bunte Cherry-Tomaten



getrocknete Tomaten



(mit Kräutern)



mittelscharfer Senf



Frischkäse



Käse-Mix



Penne



## Tipps zur Anreicherung:

### Wenig Volumen, viel Inhalt!

Dieses mediterran angehauchte Gericht wird energiereicher, in dem Sie pro Portion bei der Zubereitung folgende Ergänzungen machen:

- Doppelte Menge Käsemix zum Überbacken verwenden
- Vor dem Geniessen noch 1 EL Olivenöl über die Penne geben

### Beides zusammen ergibt:

+ 340 kcal pro Portion

In Zusammenarbeit mit dem KEP – Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform.

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Penne <b>1)</b>	250 g	500 g
Knoblauchzehe	4 g	8 g
Schnittlauch	10 g	20 g
bunte Cherry-Tomaten	150 g	300 g
getrocknete Tomaten (mit Kräutern)	50 g	100 g
Frischkäse <b>5)</b>	200 g	400 g
mittelscharfer Senf <b>4)</b>	10 ml	20 ml
Käse-Mix <b>5)</b>	50 g	100 g
Butter* für Schritt 5	1 TL	2 TL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*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	968 kJ/231 kcal	2.502 kJ/598 kcal
Fett	3,84 g	9,93 g
– davon ges. Fettsäuren	1,86 g	4,82 g
Kohlenhydrate	39,07 g	101 g
– davon Zucker	4,86 g	12,56 g
Eiweiss	9,15 g	23,65 g
Salz	0,47 g	1,22 g

**Allergene :** 1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch

## Kontakt

Wir lieben Feedback zu unseren Rezepten. Ruf uns an oder schreib uns:

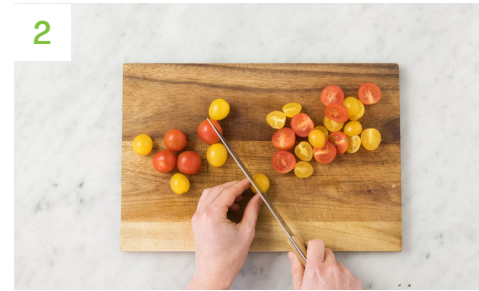
CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** und heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Penne** darin 7 – 9 Min. bissfest garen.



## in der Zwischenzeit

**Knoblauch** abziehen und fein würfeln.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Bunte Cherry-Tomaten** halbieren.

**Getrocknete Tomaten** grob zerkleinern.



## für den Frischkäse

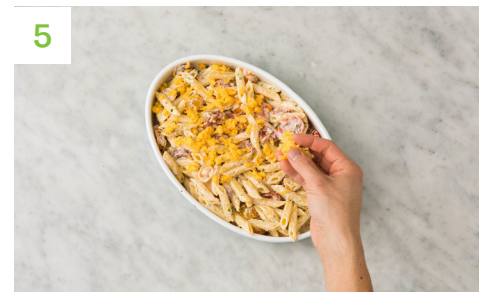
In einer kleinen Schüssel **Frischkäse**, gewürfelten **Knoblauch**, **Senf** und einen Grossteil der **Schnittlauchröllchen** (ein wenig für die Dekoration beiseitelegen) mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## für den Auflauf

**Penne** nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen, dabei 50 ml [100 ml] Kochwasser\* aufbewahren und gleich zurück in den Topf geben.

Zur **Frischkäsemischung** nach und nach Kochwasser zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. **Frischkäsesauce** und **Cherry-Tomatenhälften** zu den **Penne** in den Topf geben und alles gut mischen.



## Auflauf backen

Eine Auflaufform mit ca. 1 TL **Butter\*** einfetten.

**Penne-Tomaten-Mischung** hineingeben, mit **Käse-Mix** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 7 Min. gratinieren.



## Anrichten

**Penne-Auflauf** auf Teller verteilen, mit restlichem **Schnittlauch** bestreuen und geniessen.

## Wir wünschen en Guete!



# Gebratene Gnocchi mit Ofenzucchetti und einer Sauce aus getrockneten Tomaten und Frischkäse

25 – 35 Minuten • 711 kcal

Weitere Informationen  
finden Sie unter:  
[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



frische Gnocchi



getrocknete Tomaten  
(mit Kräutern)



Frischkäse



Knoblauchzehe



Zucchini



geraspelter Hartkäse



Gewürzmischung  
„HelloMediterraneo“



Haselnusskerne



## Tipps zur Anreicherung:

### Wenig Volumen, viel Inhalt!

Es braucht nur wenige Ergänzungen pro Portion, um dieses unkomplizierte Gericht energiereicher zu gestalten:

- Schritt 3: 50 ml Wasser durch 50 ml Vollrahm ersetzen
- Schritt 6: doppelte Menge Hartkäse und doppelte Menge Haselnusskerne verwenden

### Alles zusammen ergibt:

+ 390 kcal pro Portion

In Zusammenarbeit mit dem KEP – Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform.

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Zucchini	220 g	420 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	4 g
Haselnusskerne <b>7)</b>	20 g	40 g
Knoblauchzehe	4 g	8 g
getrocknete Tomaten, mit Kräutern	50 g	100 g
Frischkäse <b>5)</b>	100 g	200 g
frische Gnocchi <b>1)</b>	500 g	1000 g
geraspelter Hartkäse <b>5)</b>	20 g	40 g
Wasser* für Schritt 3	100 ml	200 ml
Öl* für Schritt 1 und 4	1 TL	2 TL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*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. 1000 g)
Brennwert	586 kJ/140 kcal	2.973 kJ/711 kcal
Fett	8 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	20 g
Kohlenhydrate	13 g	67 g
– davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiss	3 g	17 g
Salz	1 g	6 g

**Allergene :** **1)** Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch **7)** Schalenfrüchte

## Kontakt

Wir lieben Feedback zu unseren Rezepten. Ruf uns an oder schreib uns:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Zucchini backen

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

Enden der Zucchini abschneiden und Zucchini in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Zucchettis Scheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Gewürzmischung**, 1 EL [ 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und ca. 15 Min. backen, bis die **Zucchini** weich ist.



## Gnocchi anbraten

In der Bratpfanne aus Schritt 2 1 EL [ 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.



## Haselnusskerne rösten

In einer grossen Bratpfanne **Haselnusskerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. **Haselnusskerne** beiseite stellen. Bratpfanne in Schritt 4 wiederverwenden.



## Gnocchi vollenden

Sauce zu den **Gnocchi** zugeben, alles gut vermischen und Sauce ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die Sauce ein bisschen eingedickt ist. **Gnocchi** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Tomatencreme mixen

**Knoblauch** abziehen.

**Getrocknete Tomaten** grob hacken und mit **Frischkäse**, **Knoblauch** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** in ein hohes Rührgefäss geben. Mit einem Stabmixer zu einer glatten Sauce mixen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Gnocchi** auf Teller verteilen und mit gebackener Zucchini, geraspeltem **Hartkäse** und **Haselnusskernen** toppen und geniessen.

Wir wünschen en Guete!