



Hello Fresh

Leichter kochen,
besser essen!



KW33 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Süßlich-frischer Spinat-Orangen-Salat mit Joghurt-Senf-Dressing und Ras-el-Hanout-Focaccia

Dieser frische Salat ist das perfekte Essen bei heißem Wetter: fruchtig, gemüsig, durch den Hirtenkäse auch sättigend und mit gut gewürztem Focaccia für die exotische Note. Lass es Dir schmecken!

 25 min.

 Stufe 1



Knoblauch



Ras el Hanout



Focaccia



Pinienkerne



Spinat



Orange



Joghurt



Oregano



Mayonnaise




Hirtenkäse



Gelbe Paprika

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauch 	1/8	1/4
Ras el Hanout 15)	1 g	2 g
Focaccia mit Tomate 1) 15)	1	2
Pinienkerne 15)	10 g	20 g
Spinat	150 g	300 g
Orange	1	2
Joghurt  7)	50 g	100 g
Oregano 15)	1 g	2 g
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g
Paprika, gelb	1	2

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **3)** Ei **7)** Lactose **10)** Senf **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 815 kcal
Kohlenhydrate: 65 g
Fett: 49 g, Eiweiß: 28 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Oliveneröl, Salz, Pfeffer, Essig, Zucker, Senf

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Knoblauchpresse, Schüssel, Backpapier, Backblech, Pfanne, Salatschüssel, Soe

2



1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 **Knoblauch** abziehen, pressen oder fein hacken. In einer kleinen Schüssel zusammen mit 2 EL **Oliveneröl**, **Ras el Hanout**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Focaccia** quer in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden, mit der Olivenöl-Mischung beträufeln und im Ofen auf einem mit Backpapier belegten Backblech 10–12 Min. knusprig aufbacken.

3



3 **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten, bis sie duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. **Spinat** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Orange** schälen, in Spalten aufteilen, diese jeweils noch halbieren. **Paprika** waschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden.

4 Für das Salat-Dressing: In einer Salatschüssel **Joghurt** mit **Oregano**, **Mayonnaise**, 2 EL **Oliveneröl**, 1 **Prise Zucker**, 1 TL **Senf**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.

4



5 **Hirtenkäse** mit den Händen zerbröseln oder klein schneiden.

6 **Spinat** und **Paprika** mit **Orangenspalten** auf Tellern verteilen und **Dressing** darüber träufeln. **Hirtenkäse** und **Pinienkerne** darauf verteilen und mit **Ras-el-Hanout-Focaccia** genießen!

5

