



Leichter kochen,
besser essen!



KW37 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

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

Raffinierter Linsen-Reis-Salat mit Fenchel, Hirtenkäse und gerösteten Haselnüssen

Salat soll ja so gesund sein. Unser Salat ist es auf jeden Fall, vor allem ist er aber auch lecker und macht mit den Linsen und den Haselnüssen so richtig satt. Wenn Du Dich satt gegessen hast, kannst du dem Motto „Der Salat ist das Hauptgericht“ sicher nur noch zustimmen. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Linsen, grün



Reis-Mischung



Karotten



Fenchel



Minze



Petersilie



Haselnüsse



Hirtenkäse



Zitrone



Oregano

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Linsen, grün	100 g	200 g
Reis-Mischung	100 g	200 g
Karotten	2	4
Fenchel	1	2
Minze/Petersilie	10 g	20 g
Haselnüsse 8)	35 g	70 g
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g
Zitrone ☼	1/2	1
Oregano, gerebelt 15)	1 g	2 g

☼ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 780 kcal
Kohlenhydrate: 75 g
Fett: 36 g, Eiweiß: 35 g
Ballaststoffe: 10 g

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

Salz, (Rotwein-)Essig, Olivenöl, Honig, (Dijon-)Senf, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, Topf (3), kleine Pfanne, Zitronenpresse, Salatschüssel



1 Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem Topf knapp mit Wasser bedecken, einmal aufkochen lassen und in 10–15 Min. bissfest garen. In einem zweiten Topf **Reis-Mischung** nach Packungsanleitung zubereiten.



2 Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. **Fenchel** waschen, evtl. äußerste Schicht entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser 5–6 Min. bissfest garen. Für die letzten 3–4 Min. der Garzeit die **Karotten** dazugeben. Beides in ein Sieb abgießen und kurz beiseite stellen.



3 Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Haselnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. **Hirtenkäse** grob zerkleinern.

4 Zitrone entsaften. In einer Salatschüssel **Zitronensaft** mit ½ EL **Essig**, 2 EL **Olivenöl**, ½ TL **Honig**, 1 TL **Senf**, **Minze**, **Oregano**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. Dann **Linsen**, **Reis**, **Fenchel** und **Karotten** vorsichtig unter das Dressing heben und alles gut miteinander vermischen.



5 Linsen-Reis-Salat auf Tellern verteilen, **Hirtenkäse** und **Haselnüsse** darüber streuen, mit **Petersilie** garnieren und genießen!