

# Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Cranberries

## Süßkartoffelwürfeln und Rucola

Vegetarisch Thermomix kocht • 761 kcal • Tag 3 kochen



Ziegenfrischkäsetaler



braune Linsen



Süßkartoffel



Rucola



Zwiebel



Kürbiskerne



Mandelblättchen



getrocknete Cranberries



Balsamicoecreme



Knoblauchzehe



süßer Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Balsamicoessig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Pfanne und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ziegenfrischkäsetaler 7)	125 g	187,5 g**	250 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Süßkartoffel ES   US   EG   HN	300 g	450 g	600 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Mandelblättchen 22)	20 g	30 g	40 g
getrocknete Cranberries	20 g	40 g	40 g
Balsamicocreme 14)	12 g	24 g	24 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml

\*\*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. 540 g)
Brennwert	593 kJ/142 kcal	3182 kJ/761 kcal
Fett	7,29 g	39,09 g
– davon ges. Fettsäuren	2,70 g	14,47 g
Kohlenhydrate	13,06 g	70,05 g
– davon Zucker	3,85 g	20,63 g
Eiweiß	4,99 g	26,76 g
Salz	0,448 g	2,401 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite 22) Mandeln

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras



## Kartoffeln backen

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

**Süßkartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** vermengen und im Ofen für ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** innen weich sind.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Für die Linsen

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Linse** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.



## Garen & rösten

**Cranberries** und gedünsteten **Zwiebel-Knoblauch-Mix** zu den **Linse** in den Varoma-Behälter geben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und alles miteinander vermengen. Varoma verschließen.

350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** rösten, bis sie leicht gebräunt sind, beiseitestellen und mit dem Rezept fortfahren.



## Ziegenkäse panieren

Pfanne erneut erhitzen und **Mandelblättchen** mit 1 Prise **Salz\*** darin ca. 3 Min. anrösten, bis die Blättchen leicht gebräunt sind. Fertige **Mandelblättchen** aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel füllen.

**Ziegenkäsetaler** zu den heißen **Mandelblättchen** geben und von allen Seiten damit ummanteln.



## Fertigstellen

In einer großen Schüssel süßen **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** zu einem **Dressing** verrühren.

Varoma abnehmen, **Linse** und **Rucola** zum **Dressing** geben, vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Linsensalat** auf Teller verteilen.

**Süßkartoffelwürfel** auf den **Linse** verteilen und **Mandel-Ziegenkäse** darauf anrichten.

**Salat** mit **Balsamicocreme** beträufeln.

Mit gerösteten **Kürbiskernen** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

