

Warmer Wirsing-Süßkartoffel-Salat mit Hirtenkäse getopft mit Granatapfelkernen und Fladenbrot-Croûtons

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 647 kcal • Tag 2 kochen

22



Süßkartoffel



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



rote Zwiebel



Mini-Fladenbrot



Wirsing (geschnitten)



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Hirtenkäse



Minze



Petersilie



Joghurt



Granatapfel



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Mini-Fladenbrot 3 15	0,5**	0,75**	1
Wirsing (geschnitten)	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 7	75 g	100 g	150 g
Granatapfel ES PE IL ZA	0,5**	0,75**	1

**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. 580 g)
Brennwert	463 kJ/111 kcal	2707 kJ/647 kcal
Fett	3,27 g	19,14 g
– davon ges. Fettsäuren	1,05 g	6,14 g
Kohlenhydrate	14,98 g	87,62 g
– davon Zucker	4,20 g	24,59 g
Eiweiß	3,99 g	23,37 g
Salz	0,509 g	2,977 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: 3) Sesamsamen 7) Milch (einschließlich Laktose) 15) Weizen (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 **PE:** Peru **IL:** Israel **ZA:** Südafrika



1 Süßkartoffel backen

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

Süßkartoffel schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Süßkartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Harissa**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelscheiben** weich sind.



2 Gemüse schneiden

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** fein würfeln.



3 Zwiebeln braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** mit einer Prise **Zucker*** darin 5 – 7 Min. bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich und braun sind.

Knoblauch und **Wirsing** dazugeben und 2 Min mitbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und der Hälfte von „**Hello Patatas**“ ablöschen. **Gemüse** 2 – 3 Min. dünsten, bis das **Wasser** verkocht ist. Herausnehmen.

Währenddessen **Petersilien-** und **Minzeblätter** getrennt voneinander fein hacken.



4 Brot rösten

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Fladenbrot** in 2 cm Würfel schneiden.

In derselben Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Fladenbrot darin 3 – 4 Min. anrösten, bis es goldbraun ist. Den Rest vom „**Hello Patatas**“ hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz*** würzen.

Die Hälfte [drei Viertel | den gesamten] **Granatapfel** in Stücke schneiden und die **Kerne** über einer großen Schüssel herauslösen.



5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit gehackter **Minze** und **Petersilie** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Süßkartoffeln mit dem **Pfanneninhalt** mischen und auf Teller verteilen. Mit **Fladenbrot** und **Granatapfelkernen** toppen. **Hirtenkäse** darüber krümeln. Mit dem **Minz-Joghurt** genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

