

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

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 647 kcal • Tag 2 kochen



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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



## Für den Dip

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

**Kräuter** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Dampfgaren

Geschnittenen **Wirsingkohl** in den Varoma-Behälter geben und mit der Hälfte von „**Hello Patatas**“ würzen. Varoma verschließen.

450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

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

## Harissa

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



## Zwiebeln dünsten

**Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden. 10 g [**15 g | 20 g**] **Öl\*** und eine Prise **Zucker\*** und **Zwiebeln** in den Mixtopf geben und **7 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Süßkartoffel** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



## Brot rösten

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

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 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.

Varoma abnehmen.



## Süßkartoffel backen

**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.

Nach der Dünstzeit **Zwiebeln** in eine große Schüssel umfüllen.

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz freibleiben.



## Anrichten

**Wirsingkohl** und gebackene **Süßkartoffeln** in die große Schüssel zu den gedünsteten **Zwiebeln** geben, vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Wirsing-Süßkartoffel-Salat** auf Teller verteilen. Mit **Fladenbrot** und **Granatapfelkernen** toppen. **Hirtenkäse** darüber krümeln und mit dem **Kräuter-Joghurt** genießen.

**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>

