

# Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Hirtenkäse

Vegetarisch • 35 Minuten • 775 kcal • Tag 3 kochen

301



Süßkartoffel



braune Linsen



Rucola



Hirtenkäse



Karotte



rote Zwiebel



milder Chili-Mix



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Honig



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Balsamicoessig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 große Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 Personen

	2P
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1
braune Linsen	1
Rucola	50 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g
Karotte <b>DE</b>	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1
milder Chili-Mix	2 g
Zitrone, gewachst <b>ZA</b>   <b>AR</b>	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
Honig	20 g

\*\*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. 720 g)
Brennwert	451 kJ/108 kcal	3243 kJ/775 kcal
Fett	4,56 g	32,77 g
– davon ges. Fettsäuren	0,92 g	6,64 g
Kohlenhydrate	12,40 g	89,16 g
– davon Zucker	4,30 g	30,92 g
Eiweiß	3,32 g	23,89 g
Salz	0,403 g	2,900 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)

(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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## 1 Kleine Vorbereitung

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

Gewaschene **Süßkartoffel** ungeschält in 1 – 2 cm kleine Würfel schneiden.

**Karotte** schälen, längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



## 2 Gemüse backen

**Süßkartoffel** und **Karotte** in eine große Schüssel geben und gründlich mit **Honig**, 1 EL **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich genug sind.

Die Schüssel brauchst du in Schritt 4 noch einmal.



## 3 Für die Linsen

**Linse** durch ein Sieb abgießen und kurz abspülen. **Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. glasig anschwitzen. **Linse** hinzugeben und 3 – 4 Min. anbraten. Gelegentlich umrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.



## 4 Für das Dressing

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL von der Schale fein abreiben.

**Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In der Schüssel aus Schritt 1 aus dem **Saft** von zwei **Zitronenspalten**, **mildem Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**), 1 EL **Balsamicoessig\***, 3 EL **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ein **Dressing** herstellen.



## 5 Salat mischen

Nach Ende der Backzeit **Gemüsewürfel** und **Linse** etwas abkühlen lassen, mit dem **Dressing** vermengen und nach Belieben mit **Zitronenabrieb** abschmecken.

**Hirtenkäse** mit den Händen in die Schüssel bröseln.

**Rucola** zum **Salat** hinzufügen und alles vorsichtig unterheben.



## 6 Anrichten

**Salat** in Schüsseln anrichten und mit den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste dich an deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

