

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

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 25 – 35 Minuten • 639 kcal • Tag 2 kochen

22



Süßkartoffel



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



rote Zwiebel



Mini-Fladenbrot



Wirsing, geschnitten



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Hirtenkäse



Minze



Petersilie



Naturjoghurt



Granatapfel



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 große Schüssel und 1 kleine 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>	75 g**	112,5 g**	150 g
Wirsing, geschnitten	200 g	300 g	400 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
Naturjoghurt <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. 610 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	2673 kJ/639 kcal
Fett	3,1 g	19,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,1 g
Kohlenhydrate	14,4 g	87,6 g
– davon Zucker	4 g	24,6 g
Eiweiß	3,7 g	22,7 g
Salz	0,49 g	2,98 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** 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 gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Süßkartoffeln** mit dem Pfanneninhalte mischen und auf Teller verteilen. Mit **Fladenbrot** und **Granatapfelkernen** toppen. **Hirtenkäse** darüber krümeln. Mit dem **Kräuter-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>

