

# Roasted Red Beet Salad mit Ziegenkäse

## dazu Wildpreiselbeer-Dressing & Rosmarin-Croûtons

Viel Gemüse Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 660 kcal • Tag 3 kochen



frische Rote Beete



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



rote Zwiebel



Karotte



Rosmarin



Thymian



körniger Senf



Wildpreiselbeerenmarmelade



Babypinac



Libanesisches Fladenbrot



Knoblauchzehen



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Cranberries, getrocknet

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Balsamicoessig\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Rote Beete <b>DE</b>	1	2	2
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig <b>7)</b>	100 g	100 g	200 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
körniger Senf <b>9)</b>	17 g	30 g**	40 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	75 g	100 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	120 g**	180 g**	240 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Cranberries, getrocknet	20 g	20 g	40 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. 490 g)
Brennwert	558 kJ/133 kcal	2760 kJ/660 kcal
Fett	5,3 g	26,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9,9 g
Kohlenhydrate	17,3 g	85,5 g
– davon Zucker	9,5 g	46,8 g
Eiweiß	3,78 g	18,7 g
Salz	0,36 g	1,8 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## Kleine Vorbereitung

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

**Thymianblätter** abzupfen.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

**Rote Bete** schälen, halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

**Karotte** nach Belieben schälen und in 2 cm Scheiben schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## Letzte Schritte

**Spinat** grob hacken.

**Rosmarinnadeln** grob hacken.

Die Hälfte [drei Viertel | **gesamtes**] libanesisches **Fladenbrot** in 2 cm Würfel schneiden.



## Gemüse rösten

In einer großen Schüssel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL]

**Olivenöl\***, **Thymian**, „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Gemüse** und Hälfte **Knoblauch** hinzugeben und vermengen.

**Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 20 – 25 Min. rösten.



## Brot rösten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Fladenbrot** darin 3 – 4 Min. anrösten, bis es goldbraun ist. Die **Knoblauch** und **Rosmarin** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz\*** würzen.



## Für das Dressing

**Cranberries** grob hacken.

In derselben großen Schüssel **körniger Senf**, **Cranberries**, **Wildpreiselbeermarmelade**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

**Balsamicoessig\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## Anrichten

**Spinat** und **Ofengemüse** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.

**Salat** und **Rosmarin-Fladenbrot** in tiefen Tellern anrichten. Mit **Ziegenfrischkäse-Crumble** toppen und 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>

