

Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Cranberries

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 762 kcal • Tag 3 kochen

6



Ziegenfrischkäsetaler



braune Linsen



Süßkartoffel



Rucola



Zwiebel



Kürbiskerne



Mandeln, gehobelt



Cranberries, getrocknet



Balsamicoecreme



Knoblauchzehe



süßer Senf



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Balsamicoessig*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---------------------------------------|-------|-----------|-------|
| Ziegenfrischkäsetaler 7) | 125 g | 187,5 g** | 250 g |
| braune Linsen | 390 g | 585 g** | 780 g |
| Süßkartoffel ES US EG HN | 1 | 1 | 1 |
| Rucola | 50 g | 75 g | 100 g |
| Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Kürbiskerne | 10 g | 20 g | 20 g |
| Mandeln, gehobelt 22) | 20 g | 30 g | 40 g |
| Cranberries, getrocknet | 20 g | 40 g | 40 g |
| Balsamicocreme 14) 15) | 12 g | 24 g | 24 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| süßer Senf 9) | 15 ml | 30 ml | 30 ml |

**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. 540 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 590 kJ/141 kcal | 3188 kJ/762 kcal |
| Fett | 7,3 g | 39,2 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,6 g | 13,9 g |
| Kohlenhydrate | 13 g | 70,1 g |
| – davon Zucker | 3,8 g | 20,4 g |
| Eiweiß | 5 g | 26,9 g |
| Salz | 0,36 g | 1,93 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **22)** Mandeln

(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



1 Zu Beginn

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

Süßkartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Linsen in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen.

Knoblauch abziehen.

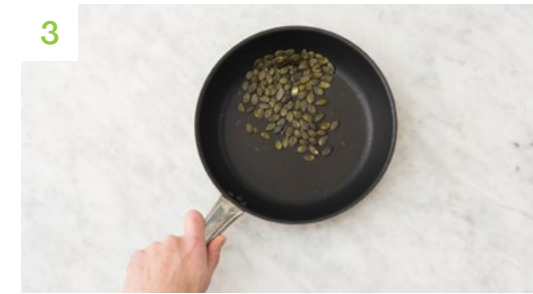
Süßkartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und im Ofen 20 Min. backen, bis sie innen weich sind.



2 Ziegenkäse zubereiten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** und 1 Prise **Salz*** 1 – 2 Min. anrösten, bis die Blättchen leicht gebräunt sind. Dann aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel geben.

Ziegenkäsetaler in die heißen **Mandelblättchen** drücken und von allen Seiten damit ummanteln.



3 Kerne rösten

Pfanne auswischen und **Kürbiskerne** darin ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



4 Linsen anbraten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch in die Pfanne pressen, **Zwiebelstreifen** hinzufügen und für ca. 5 Min. anschwitzen.

Linsen und **Cranberries** hinzugeben, weitere 3 Min. anbraten und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Salat zubereiten

In einer großen Schüssel **süßen Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** zu einem **Dressing** verrühren.

Rucola und **Linsen** dazugeben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Linsensalat auf Teller verteilen.

Süßkartoffelwürfel auf den **Linsen** verteilen und **Mandel-Ziegenkäse** darauf anrichten.

Salat mit **Balsamicocreme** beträufeln und mit gerösteten **Kürbiskernen** toppen.

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>

