

# Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Cranberries

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

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



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

