

Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Hirtenkäse

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 776 kcal • Tag 3 kochen

301



Süßkartoffel



Hirtenkäse



braune Linsen



Rucola



Karotte



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



milder Chili-Mix



Blütenhonig



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Öl*, Balsamicoessig*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 Personen

| | 2P |
|--|-------|
| Süßkartoffel ES US EG HN | 1 |
| Hirtenkäse 7 | 100 g |
| braune Linsen | 390 g |
| Rucola | 50 g |
| Karotte DE | 2 |
| rote Zwiebel DE | 1 |
| Knoblauchzehe ES | 1 |
| Zitrone, gewachst ZA AR | 1 |
| milder Chili-Mix | 2 g |
| Blütenhonig | 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 | 449 kJ/107 kcal | 3246 kJ/776 kcal |
| Fett | 4,5 g | 32,8 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0,9 g | 6,6 g |
| Kohlenhydrate | 12,3 g | 89,2 g |
| - davon Zucker | 4,2 g | 30,7 g |
| Eiweiß | 3,3 g | 24 g |
| Salz | 0,34 g | 2,43 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

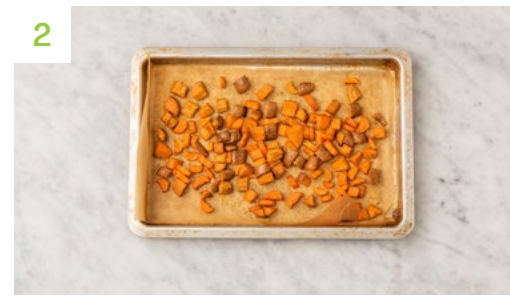


1 Kleine Vorbereitung

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

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

Karotten schälen, längs halbieren und in 1 cm dicke 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 wird in Schritt 4 wiederverwendet.



3 Für die Linsen

Linzen 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.

Linzen 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.

Schüssel aus Schritt 2 wieder bereitstellen und darin ein **Dressing** aus dem **Saft** von zwei **Zitronenspalten**, **mildem Chili-Mix**, 1 EL **Balsamicoessig***, 3 EL **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** herstellen.



5 Salat mischen

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

Hirtenkäse mit den Händen in die Schüssel bröseln.

Rucola 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 Schärfegrad 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>

