

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 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüeschäler und 1 Sieb

Zutaten 2 Personen

	2P
Süßkartoffel ES US EG HN	1
Hirtenkäse 7)	100 g
braune Linsen	390 g
Rucola	50 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2
rote Zwiebel DE NL EG	1
Knoblauchzehe ES	1
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile

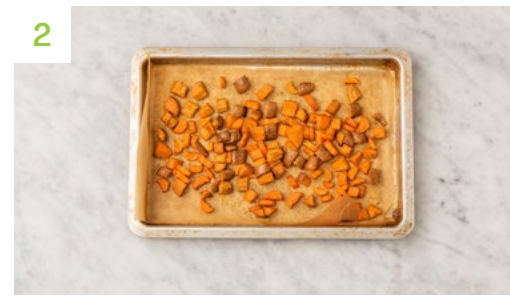


Kleine Vorbereitung

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.



Gemüse backen

Süßkartoffel und **Karotte** in eine große Schüssel geben und gründlich mit **Honig**, 1 EL **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich genug sind.

Die Schüssel wird in Schritt 4 wiederverwendet.



Für die Linsen

Linse 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.

Linse hinzugeben und 3 – 4 Min. anbraten. Gelegentlich umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.



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.



Salat mischen

Nach Ende der Backzeit **Gemüsewürfel** und **Linse** 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.



Anrichten

Salat in Schüsseln anrichten und mit 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>

