

Fenchel-Linsen-Salat mit Hirtenkäse

dazu Granatapfel-Tahini-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 641 kcal • Tag 3 kochen

39



Süßkartoffel



braune Linsen



Fenchelknolle



Granatapfel



Babypinac



rote Zwiebel



Hirtenkäse



Tahini-Paste



Sojasoße



milder Chili-Mix



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Weißweinessig*, Balsamicoessig*, Pfeffer*, Olivenöl*, Honig*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-----------|------------|-------|
| Süßkartoffel ES US EG HN | 1 | 1 | 1 |
| braune Linsen | 390 g | 585 g** | 780 g |
| Fenchelknolle DE IT ES | 1 | 2 | 2 |
| Granatapfel ES IT TR IL | 1 | 1 | 2 |
| Babyspinat | 50 g | 75 g | 100 g |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 2 | 2 |
| Hirtenkäse 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Tahini-Paste 3) | 12,5 g** | 18,75 g** | 25 g |
| Sojasoße 11) 15) | 12,5 ml** | 18,75 ml** | 25 ml |
| milder Chili-Mix | 2 g | 4 g | 4 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 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. 750 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 360 kJ/86 kcal | 2682 kJ/641 kcal |
| Fett | 2,9 g | 21,3 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,8 g | 6,2 g |
| Kohlenhydrate | 10,7 g | 79,9 g |
| – davon Zucker | 9,1 g | 68,1 g |
| Eiweiß | 3,5 g | 26,1 g |
| Salz | 0,52 g | 3,9 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: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **11)** Soja **15)** Weizen

(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 **IT:** Italien **TR:** Türkei **IL:** Israel **NL:** Niederlande



1 Gemüse vorbereiten

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

Fenchel vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in 1 cm Spalten schneiden.

Süßkartoffel in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, der Hälfte vom „**Hello Paprika**“, der Hälfte vom **Chili-Mix**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. garen, bis das **Gemüse** geröstet ist.



4 Für die Linsen

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Linsen** und gehackten **Spinat** 2 – 3 Min. erhitzen, bis der **Spinat** zusammenfällt.

Pfanneninhalt mit der Hälfte [drei Viertel | gesamter] von der **Sojasoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, restlichem **Chili-Mix** und restlichem „**Hello Paprika**“ ablöschen und 1 Min. weiter anbraten. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

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.



2 Für das Dressing

Granatapfel vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] vom **Tahini**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Honig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



5 Salat vermengen

Geröstetes **Gemüse** und **Linsen-Spinat-Mischung** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen dazu bröseln und gut vermengen.



3 Für den Spinat

Die Hälfte des **Spinats** grob hacken.

Linsen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



6 Anrichten

Restlichen **Spinat** unterheben und **Fenchel-Linsen-Salat** auf tiefen Tellern anrichten. Restlichen **Hirtenkäse** darüber bröseln 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>

