

Fenchel-Linsen-Salat mit Hirtenkäse

dazu Granatapfel-Tahini-Dressing

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



-  Süßkartoffel
-  braune Linsen
-  Fenchelknolle
-  Granatapfel
-  Babyspinat
-  rote Zwiebel
-  Hirtenkäse
-  Tahini-Paste
-  Sojasoße
-  milder Chili-Mix
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

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.



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.



3 Für den Spinat

Die Hälfte des **Spinats** grob hacken.

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



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**] **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.



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.



6 Anrichten

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

