

Kernige Ziegenkäsetaler auf buntem Salat mit Karotten, Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

unter 650 Kalorien | 10 Min. Vorbereitung | Vegetarisch | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 560 kcal • Tag 3 kochen

26



Kartoffeln (Drillinge)



Ziegenfrischkäsetaler



Kohlrabi



Karotte



Blattsalatmischung



Sonnenblumenkerne



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Thymian



Sahnejoghurt

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Honig*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Kohlrabi DE ES	1	1	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Blattsalatsmischung	75 g	100 g	150 g
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt 7)	75 g**	150 g	150 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. 590 g)
Brennwert	396 kJ/95 kcal	2343 kJ/560 kcal
Fett	4,8 g	28,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	14,1 g
Kohlenhydrate	8,8 g	52,1 g
– davon Zucker	5,8 g	34,3 g
Eiweiß	3,8 g	22,3 g
Salz	0,19 g	1,12 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

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien



Zu Beginn

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



Gemüse schneiden

Kohlrabi schälen, vierteln und in 1 cm Scheiben schneiden.

Karotten schälen, quer halbieren und längs in Stifte vierteln.

Drillinge je nach Größe halbieren oder vierteln.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Drillinge, Kohlrabi und **Karotten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Daneben etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



Sonnenblumenkerne rösten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Thymianblättchen fein hacken.

Für die letzten 5 Min. **Sonnenblumenkerne** als Häufchen mit auf das Backblech geben.



Dip & Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Senf** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Honig-Senf-Joghurt** in eine große Schüssel geben und mit der Hälfte vom **Schnittlauch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Salatsmischung** untermengen.

Restlichen **Dip** mit etwas **Thymian** verrühren.



Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen.

Salat auf Tellern anrichten.

Ziegenfrischkäsetaler von beiden Seiten in die **Sonnenblumenkerne** drücken und auf den **Salat** legen.

Gemüse daneben anrichten, mit restlichem **Schnittlauch** toppen und mit dem **Dip** 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>

