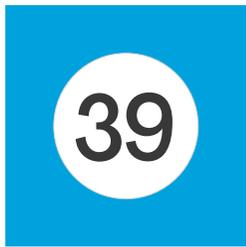


Roasted Red Beet Salad mit Ziegenkäse dazu geröstete Rosmarin-Fladenbrotwürfel

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 673 kcal • Tag 3 kochen



-  Libanesisches Fladenbrot
-  Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig
-  Karotte
-  frische Rote Beete
-  Babyspinat
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Rosmarin
-  Thymian
-  Cranberries, getrocknet
-  Wildpreiselbeerenmarmelade
-  körniger Senf
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Balsamicoessig*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 13) 15)	60 g	180 g	240 g
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	100 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
frische Rote Beete DE	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Cranberries, getrocknet	20 g	20 g	40 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	75 g	100 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 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. 530 g)
Brennwert	527 kJ/126 kcal	2815 kJ/673 kcal
Fett	4,9 g	26,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	9,9 g
Kohlenhydrate	16,6 g	88,5 g
– davon Zucker	9,1 g	48,5 g
Eiweiß	3,6 g	19,4 g
Salz	0,34 g	1,82 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
13) Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

(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 **EG:** Ägypten



1 Kleine Vorbereitung

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

Thymianblätter abzupfen.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Rote Beete schälen, halbieren und in 1 cm Spalten
schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und in 2 cm Scheiben
schneiden.

Knoblauch fein hacken.



4 Letzte Schritte

Spinat grob hacken.

Rosmarinnadeln grob hacken.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] vom
Libanesischen Fladenbrot in 2 cm Würfel schneiden.



2 Gemüse rösten

In einer großen Schüssel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL]
Olivenöl*, **Thymian**, „Hello Paprika“, **Salz*** und
Pfeffer* vermengen. **Gemüse** und die Hälfte vom
Knoblauch hinzugeben und vermengen.

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech
geben und im Ofen 20 – 25 Min. rösten.



5 Brot rösten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***
erhitzen. **Fladenbrot** darin 3 – 4 Min. anrösten, bis es
goldbraun ist. **Knoblauch** und **Rosmarin** hinzugeben
und 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz*** würzen.



3 Für das Dressing

Cranberries grob hacken.

In derselben großen Schüssel **körnigen Senf**,
Cranberries, **Wildpreiselbeermarmelade**, 1 EL
[1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Balsamicoessig*, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Salz*** und
Pfeffer* zu einem **Dressing** vermengen.



6 Anrichten

Spinat und **Ofengemüse** in die Schüssel mit dem
Dressing geben und vermengen.

Salat und **Rosmarin-Fladenbrot** auf tiefen Tellern
anrichten. Mit **Ziegenfrischkäse-Crumble** toppen 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>

