

Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Hirtenkäse

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 782 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 Gemüsereibe,
1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 Personen

		2P
Süßkartoffel ES US EG HN		1
ZA NL		100 g
Hirtenkäse 7)		390 g
braune Linsen		50 g
Rucola		2
Karotte DE IL NL FR IT ES		1
rote Zwiebel DE NL EG		1
Knoblauchzehe ES		1
Zitrone, gewachst ES ZA AR		1
TR CL EG		2 g
milder Chili-Mix		20 g
Blütenhonig		

**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	455 kJ/109 kcal	3270 kJ/782 kcal
Fett	4,6 g	33,3 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6,9 g
Kohlenhydrate	12,5 g	89,7 g
- davon Zucker	4,3 g	30,6 g
Eiweiß	3,5 g	24,9 g
Salz	0,34 g	2,45 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras

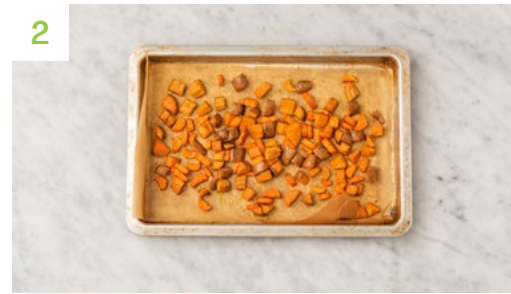


1 Kleine Vorbereitung

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

Gewaschene **Süßkartoffel** in 1 – 2 cm Würfel schneiden.

Karotten nach Belieben schälen, längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



2 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.



3 Für die Linsen

Linse durch ein Sieb gießen.

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.



4 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.



5 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.



6 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>

