

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

unter 650 Kalorien **wenig Vorbereitung** Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 601 kcal • Tag 3 kochen

23



Ziegenfrischkäsetaler



Kartoffeln (Drillinge)



Kohlrabi



Karotte



Blattsalatmischung



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Thymian



Sahnejoghurt, Bio



Senfsoße mit Frühlingszwiebeln

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*, Weißweinessig\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P    | 3P        | 4P    |
|---|-------|-----------|-------|
| Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b>                 | 125 g | 187,5 g** | 250 g |
| Kartoffeln (Drillinge)                          | 400 g | 600 g     | 750 g |
| Kohlrabi <b>DE   ES</b>                         | 1     | 1         | 2     |
| Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>                | 2     | 3         | 4     |
| Blattsalzmischung                               | 75 g  | 100 g     | 150 g |
| Sonnenblumenkerne                               | 20 g  | 40 g      | 40 g  |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                         | 1     | 1         | 2     |
| Schnittlauch/Thymian                            | 10 g  | 10 g      | 10 g  |
| Sahnejoghurt, Bio <b>7)</b>                     | 75 g  | 100 g     | 150 g |
| Senfsoße mit Frühlingszwiebeln <b>7) 9) 14)</b> | 25 g  | 37,5 g**  | 50 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. 600 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 421 kJ/101 kcal | 2514 kJ/601 kcal    |
| Fett                    | 4,8 g           | 28,8 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,4 g           | 14,5 g              |
| Kohlenhydrate           | 10,2 g          | 60,9 g              |
| – davon Zucker          | 3,3 g           | 19,7 g              |
| Eiweiß                  | 3,7 g           | 22,1 g              |
| Salz                    | 0,25 g          | 1,51 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

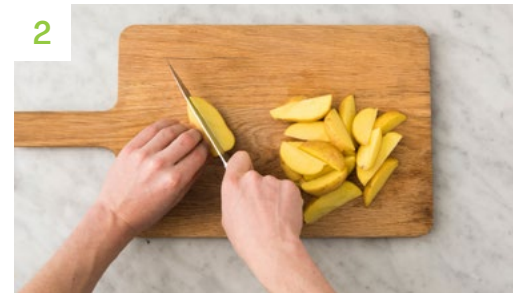
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



## 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** und **Senfsoße** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Dip** 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. **Salatmischung** 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>

