

Bunte Bowl mit gelben Karottenspaghetti

Rote-Beete-Apfel-Salat und Hirtenkäse in Knusperkernpanade

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 2463 kJ/589 kcal • Tag 2 kochen



Ofenkartoffeln



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



vorgegarte Rote Beete



Apfel



Frühlingszwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Sahnejoghurt



Kürbiskerne



Hirtenkäse



Feldsalat



gelbe Karotte-Spaghetti



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
vorgegarte Rote Beete	250 g	375 g**	500 g
Apfel NL PL XS	1	1,5**	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	75 ml**	100 ml
Sahnejoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
gelbe Karotte-Spaghetti	150 g	225 g	300 g

Öl*, Balsamicoessig*, Olivenöl* Angaben im Text

Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**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. 660 g)
Brennwert	373 kJ/89 kcal	2463 kJ/589 kcal
Fett	3,62 g	23,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,94 g	6,22 g
Kohlenhydrate	9,99 g	65,86 g
– davon Zucker	5,63 g	37,13 g
Eiweiß	3,42 g	22,54 g
Salz	0,233 g	1,539 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) 8) Eier 9) Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **IT:** Italien **PL:** Polen **XS:** Serbien **NL:** Niederlande



Kartoffeln backen

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren, in 2 cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit der Hälfte der **Gewürzmischung** „Hello **Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Im Ofen 20 –25 Min. garen, bis die **Kartoffelwedges** weich sind.



Für die Karottenspaghetti

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Dip** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

In einer zweiten großen Schüssel **Karottenspaghetti** mit kochendem **Wasser*** übergießen und 2 – 3 Min. ziehen lassen.

Dann durch ein Sieb abgießen.



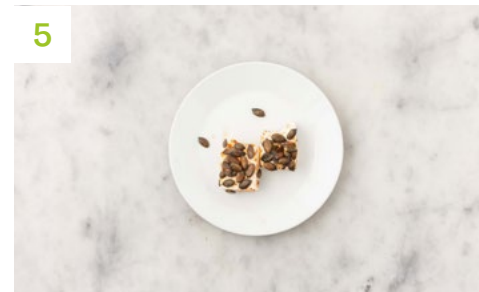
Für den Rote-Beete-Salat

Rote Beete in 1 cm große Würfel schneiden.

Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die **Apfelviertel** quer in dünne Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

In einer großen Schüssel **Rote Beete**, **Apfelscheiben** und **Frühlingszwiebeln** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und marinieren lassen.



Hirtenkäse zubereiten

Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen.

Herausnehmen und fein hacken.

Hirtenkäse in 2 [3 | 4] Stücke teilen, mit Küchenpapier trocken tupfen, mit restlicher **Gewürzmischung** einreiben und von beiden Seiten in die **Kürbiskerne** drücken.



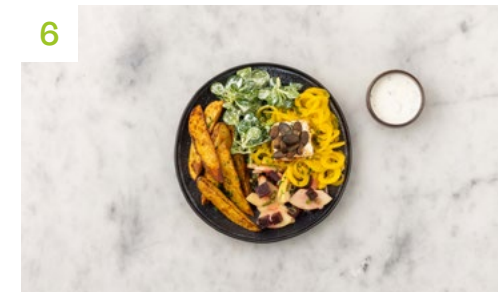
Für den Dip

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit **Sahnejoghurt** und **Schnittlauch** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Feldsalat in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und untermischen.

Feldsalat, **Kartoffelspalten**, **Rote-Beete-Salat** und **Karotten-Spaghetti** in Bowls oder tiefe Teller verteilen. Mit **nussigem Hirtenkäse** toppen, mit **Petersilie** bestreuen und mit restlichem **Dip** genießen.

Guten Appetit!