



Spinat-Orangen-Salat

mit Hirtenkäse, Joghurt-Senf-Dressing und Focaccia



HELLO RAS EL HANOUT

25 Zutaten machen dieses Gewürz zur Blume des Orients. Super beliebt es ist vor allem in Marokko.



Knoblauchzehe



Ras el Hanout



Tomatenfocaccia



Pinienkerne



Babypinats



Orange



gelbe Paprika



Naturjoghurt



Oregano



Mayonnaise



Hirtenkäse



Senf

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

Dieser frische Salat ist das perfekte Essen für heiße Tage: fruchtig, mit süßer Paprika und dank des Hirtenkäses schön sättigend. Lecker gewürzte Focaccia sorgt für die exotische Note. Lass Dir dieses **kalorienarme** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Knoblauchpresse**, **2 kleine Schüsseln**, **Backpapier**, **1 Backblech**, **1 kleine Pfanne** und ein **Sieb**. Entdecke den **Spinat-Orangen-Salat**.



1 VORBEREITUNG

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, **Ras el Hanout**, ½ TL **Salz** und 1 Prise **Pfeffer** verrühren.



2 FÜR DIE FOCACCIA

Focaccia quer in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit der **Olivenöl-Gewürz-Mischung** beträufeln und auf der mittleren Schiene im Backofen 10 – 12 Min. knusprig aufbacken.



3 SALAT VORBEREITEN

Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, bis sie duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. **Orange** schälen, in Spalten aufteilen, diese noch einmal halbieren. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.



4 DRESSING ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Oregano**, **Mayonnaise**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, ½ EL [1 EL] **Essig**, 1 Prise **Zucker**, **Senf**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. Dieses bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.



5 WÄHRENDEDESSEN

Hirtenkäse mit den Händen in eine kleine Schüssel bröseln.



6 ANRICHTEN

Babyspinat, **Paprikawürfel** und **Orangenspalten** auf Teller verteilen, Dressing darüberträufeln. **Hirtenkäse** und **Pinienkerne** darauf verteilen und zusammen mit der Focaccia genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Knoblauchzehe CN	½ ☞	1
Ras el Hanout 15)	1 g	2 g
Tomatenfocaccia 1)	1	2
Pinienkerne 15)	20 g	40 g
Orange MA	1	2
gelbe Paprika BE	1	2
Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	50 g ☞	100 g
Oregano 15)	1 g	2 g
Mayonnaise 3) 7)	20 ml	40 ml
Senf 10)	10 ml ☞	20 ml
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g
Babyspinat	100 g	200 g

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	505 kJ/119 kcal	2417 kJ/569 kcal
Fett	7 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	14 g
Kohlenhydrate	9 g	42 g
- davon Zucker	5 g	20 g
Eiweiß	5 g	24 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, CN: China, MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!