



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW42
2016



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Gebackene Masala-Pastinaken mit Nektarinen und raffiniertem Linsengemüse

Leicht, lecker, fruchtig: Dieses Gericht zeigt fast ebenso viele Farben wie die fallenden Blätter im Herbst. Und weil es so einfach in der Zubereitung ist, macht es Lust auf einen Spaziergang durch den herbstlichen Wald. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 1

veggie, kalorienarm



Pastinaken



Linsen



Nektarine



Orange



Kirschtomaten



Schalotte



Balsamico-Essig



Gewürzmischung



Knoblauchzehe



Senf



Estragon

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Pastinaken	2	4
Gewürzmischung „Garam Masala“ 15)	1 g	2 g
bunte Kirschtomaten	200 g	400 g
Knoblauchzehe	½ ⊕	1
Schalotte	1	2
Orange	1	2
Linsen	1 Dose	2 Dosen
Balsamico-Essig 12)	12 ml	24 ml
Senf 10)	10 ml	20 ml
Nektarine	1	2
Estragon	10 g	20 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

10) Senf **12)** Schwefeloxid und Sulfite **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 560 kcal
 Kohlenhydrate: 74 g
 Fett: 12 g, Eiweiß: 24 g
 Ballaststoffe: 11 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleine Schüssel (2), Backpapier, Backblech, Knoblauchpresse, Gemüsereibe, Sieb, große Pfanne



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Pastinaken schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel gleichmäßig mit **Garam Masala** würzen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen. 10 Min. vor Ende der Garzeit **Kirschtomaten** danebenlegen (nicht mischen).



2 In der Zwischenzeit: **Knoblauch** abziehen und pressen, **Schalotte** abziehen und fein würfeln. Schale der **Orange** abreiben, dann halbieren und entsaften. **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser gut abspülen.

3 In einer kleinen Schüssel **Balsamico-Essig**, **Orangenabrieb**, **Orangensaft** und **Senf** zu einem **Dressing** verrühren, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 **Nektarinen** entkernen und achteln. In einer großen Pfanne 1 TL **Olivenöl** erhitzen, **Nektarinenachtel** darin vorsichtig bei mittlerer Hitze 1 – 2 Min. anbraten. Dann herausnehmen. **Schalotte** und **Knoblauch** in die Pfanne geben und ebenfalls bei mittlerer Hitze 1 – 2 Min. andünsten, **Linsen** zufügen und ca. 4 Min. aufwärmen. Dann mit dem **Dressing** ablöschen, evtl. noch einmal mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen.



5 Blättchen vom **Estragon** abzupfen und grob hacken. **Masala-Pastinaken** auf Teller verteilen, **Tomaten** darauflegen und mit **Linsengemüse** toppen. **Nektarinen** darüber verteilen. Mit **Estragon** bestreuen und genießen.

TIPP: Für Unterwegs-Esser ist dieses Gericht übrigens genau das Richtige: In Deiner Lunch-Box kannst Du alles einfach verpacken und mitnehmen.