



GEGRILLTE SALATHERZEN

mit Wurzelgemüse, Walnüssen und kernigem Frischkäse



HELLO LITTLE-GEM-SALAT

Diese französische Sorte des Romanasalats zeichnet sich durch seine kleine, zarte Größe aus. Unser kleiner Salat wurde extra für uns in Deutschland angebaut.



Süßkartoffel



Rote Bete



Walnüsse



Balsamico-Essig



Senf



Salatherz



Petersilie



kerniger Frischkäse



Honig



Senfsaat

20 [25] min.

40 [45] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Süß und Salzig – das harmoniert perfekt! Rote Bete vereint sich mit Süßkartoffeln und kernigem Frischkäse zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis! Abgerundet wird diese bunte Komposition durch frische Petersilie und knackigen Walnüssen. Der perfekte leichte und **ballaststoffreiche** Genuss!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 PETERSILIE ZERKLEINERN
Petersilie mitsamt den Stielen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Dann in eine kleine Schüssel umfüllen.



2 GEMÜSE DÄMPFEN
Süßkartoffel und **rote Bete** schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter geben, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Bete-** und **Süßkartoffelstücke** darauf verteilen und Varoma verschließen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben. Varoma aufsetzen und **23 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.



3 WALNÜSSE & HONIG ZUGEBEN
Walnüsse, **Senfsaat** und $\frac{1}{2}$ des **Honigs** in einer kleinen Schüssel verrühren. Varoma nach der Garzeit abnehmen und vorsichtig öffnen. **Gemüse** einmal vorsichtig wenden, dann **Honig-Nuss-Mischung** darüber verteilen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und weitere **6 Min./Varoma/Stufe 1** fertig garen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.



4 DRESSING ZUBEREITEN
In einer großen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1 TL [1 EL] **Honig**, **mittelscharfen Senf**, **Balsamico-Essig**, eine Prise **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. **Kernigen Frischkäse** in die kleine Schüssel zur gehackten **Petersilie** geben und mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren.



5 SALATHERZ ANBRATEN
Salatviertel bei hoher Hitze für 1 Min. von jeder Seite anbraten und anschließend in der Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.



6 ANRICHTEN
Varoma abnehmen. **Salatviertel** auf Teller verteilen und **Varoma-Nuss-Gemüse** dazugeben. **Frischkäse-Petersilien-Mischung** darüber verteilen und alles zusammen genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel	1	2
Rote Bete	2	4
Walnüsse 8) 15)	20 g	40 g
Balsamico-Essig 1) 3)	12 ml	24 ml
mittelscharfer Senf 10) 12)	10 ml	20 ml
„Little Gem“ Salatherz	2	4
Petersilie	10 g	20 g
kerniger Frischkäse 7)	200 g	400 g
Honig	40 g	80 g
Senfsaat	2 g	4 g

Olivenöl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2703 kJ/646 kcal
Fett	3 g	18 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	13 g	94 g
- davon Zucker	7 g	50 g
Eiweiß	4 g	26 g
Ballaststoffe	3 g	16 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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!