



# In Mandeln paniertes Hirtenkäse

mit mediterranem Gemüse-Brot-Salat, Oliven und frischen Kräutern



## HELLO PORREE

Bei uns auch als Lauch bekannt, punktet der Porree besonders aufgrund seines Beta-Carotin-Gehalts. Im grünen Abschnitt steckt sogar 300-mal so viel wie im Weißen.



gelbe Zucchini



Kirschtomaten-Mix



Hirtenkäse



Mandelblättchen



schwarze Oliven



Knoblauchzehe



Ciabatta



Porree



Basilikum



Petersilie



Schnittlauch



Balsamico-Essig

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Süße Kirschtomaten, schwarze Oliven und geröstetes Ciabatta bringen Dir in diesem mediterranen Brotsalat südländisches Flair auf den Teller. Getoppt wird das Ganze mit paniertem und gebackenem Hirtenkäse. Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **3 tiefe Teller** und **1 große Schüssel**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der gelben **Zucchini** abschneiden, dann **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. **Porree** in ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden. **Zucchinihalbmonde**, **Tomatenhälften** und **Porreeringe** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Käsesticks lassen). Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen.



## 4 WÄHRENDEDESSEN

**Oliven** halbieren. **Knoblauch** abziehen und mit der Hand leicht andrücken. **Ciabatta** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Alles ebenfalls zum **Gemüse** in den Backofen geben und ca. 5 Min. mitbacken.



## 2 KÄSE PANIEREN

**Hirtenkäse** in 4 [8] gleich große Sticks schneiden. Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller 2 EL [4 EL] **Mehl** verteilen, in den zweiten Teller 20 ml [40 ml] **Milch** geben und im dritten Teller **Mandelblättchen** verstreuen. **Käsesticks** zuerst im **Mehl** und dann in der **Milch** wenden, danach rundherum mit **Mandelblättchen** panieren.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

Blätter von **Basilikum** und **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. In einer großen Schüssel 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, **Balsamico-Essig**,  $\frac{2}{3}$  der gehackten **Kräuter**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren.



## 3 KÄSESTICKS BACKEN

**Käsesticks** 7 – 8 Min. zum **Gemüse** in den Backofen geben und dort knusprig backen.



## 6 ANRICHTEN

Fertig gebackene **Ciabattawürfel**, **Oliven** und **Ofengemüse** unter das **Dressing** heben. Mediterranen **Gemüse-Brot-Salat** auf Teller verteilen, panierten **Ofen-Hirtenkäse** darauf geben, mit restlichen **Kräutern** bestreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
gelbe Zucchini <b>BE</b>	1	2
Kirschtomaten-Mix	150 g	300 g
Hirtenkäse 3) 7)	150 g	300 g
Mandelblättchen 8) 15)	20 g	40 g
geschwärzte Oliven	50 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2
Ciabatta 1)	1	2
Porree (Stange) <b>DE</b>	1	2
Basilikum/Petersilie/Schnittlauch	10 g	20 g
Balsamico-Essig 1) 12)	12 ml	24 ml

\* 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	522 kJ/125 kcal	2368 kJ/566 kcal
Fett	11 g	47 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	16 g
Kohlenhydrate	5 g	22 g
- davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	7 g	29 g
Ballaststoffe	3 g	11 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

- 1) Weizen 3) Ei 7) Milch 8) Mandeln
- 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

**BE:** Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien

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



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!