

# Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Süßkartoffel, Rucola und Cranberries

Vegetarisch Thermomix kocht • 664 kcal • Tag 5 kochen

8



braune Linsen



Süßkartoffel



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Ziegenfrischkäsetaler



Balsamico-Crème



Mandelblättchen



getrocknete Cranberries



Pfirsich-Ajvar-Dressing



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

**thermomix**

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,  
1 kleine Pfanne und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	1	1,5**	2
Süßkartoffel <b>ES   PT   EG   US</b>	300 g	450 g	600 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b>	4	6**	8
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	18 g**	24 g
Mandelblättchen <b>22)</b>	20 g	20 g	40 g
getrocknete Cranberrys	10 g	10 g	20 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing <b>9)</b>	35 ml	70 ml	70 ml

Öl\*, Wasser\* 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. 530 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	2778 kJ/664 kcal
Fett	5,99 g	31,55 g
– davon ges. Fettsäuren	2,00 g	10,51 g
Kohlenhydrate	11,99 g	63,12 g
– davon Zucker	2,72 g	14,32 g
Eiweiß	4,42 g	23,29 g
Salz	0,460 g	2,421 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) **9)** Senf **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **PT:** Portugal **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten **NZ:** Neuseeland



## Kartoffeln backen

**Süßkartoffel** schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** vermengen und im Ofen für ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** innen weich sind.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Für die Linsen

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Linse** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser spülen.



## Garen & rösten

**Cranberries** und gedünsteten **Zwiebel-Knoblauch-Mix** zu den **Linse** in den Varoma-Behälter geben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und alles miteinander vermengen. Varoma verschließen.

350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** rösten, bis sie leicht gebräunt sind, beiseitestellen und mit dem Rezept fortfahren.



## Ziegenkäse panieren

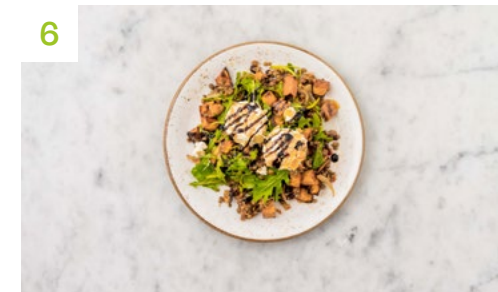
Pfanne erneut erhitzen und **Mandelblättchen** mit 1 Prise **Salz\*** darin ca. 3 Min. anrösten, bis die Blättchen leicht gebräunt sind. Fertige **Mandelblättchen** aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel füllen.

**Ziegenkäsetaler** zu den heißen **Mandelblättchen** geben und von allen Seiten damit ummanteln.



## Vor dem Anrichten

Varoma abnehmen, **Linse** in eine große Schüssel umfüllen, **Rucola** und **Dressing** zugeben, vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Linsensalat** auf Teller verteilen. **Süßkartoffelwürfel** auf den **Linse** verteilen und panierten **Ziegenkäse** darauf anrichten. **Salat** mit **Balsamico-Crème** beträufeln. Mit gerösteten **Kürbiskernen** toppen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

