



# Mediterranes Gemüse

mit Fenchel, Ziegenfrischkäse-Dip und grünem Salat



## HELLO ZIEGENFRISCHKÄSE

Gute Neuigkeiten! Der berühmte, strenge Geschmack von Ziegenkäse stellt im Frischkäse keine Gefahr dar, da dieser besonders mild ist.



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



rote Zwiebel



Fenchel



Kirschtomaten



krause Petersilie



Thymian



Zitrone



Kopfsalat



Ziegenfrischkäse

30 [35] min.

45 [50] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Die besten Urlaubsgeschichten drehen sich oft um die leckeren Gerichte und Rezeptideen, die aus dem Urlaub mit nach Hause gebracht werden. So auch die von unserem Koch Deniz, der dieses leckere Rezept für mediterranes Gemüse zufällig bei einer richtigen italienischen Mama in einem kleinen Familienbetrieb auf Sizilien aufgestöbert hat. Die Kombination mit Ziegenfrischkäse ist ihm dann selbst geglückt und wird bestimmt auch Dich überzeugen!

**thermomix**

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **Backpapier, 1 Backblech, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel** und eine **Saftpresse**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren, in dünne Spalten schneiden und zu den **Kartoffelhälften** geben, mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Blätter vom **Thymian** abzupfen und gleichmäßig über den **Kartoffelhälften** verteilen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen.



## 4 ZIEGENFRISCHKÄSE ZUBEREITEN

**Petersilienblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Ziegenfrischkäse** und etwas **Pfeffer** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** verrühren und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



## 2 IN DER ZWISCHENZEIT

**Karotten** schälen und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. **Fenchel** halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. **Karottenstifte, Fenchelspalten** und **Tomatenhälften** in eine große Schüssel geben. Schale der **Zitrone** dünn abschälen. ½ [1] **Zitrone** in Scheiben schneiden.

★ **TIPP:** Der weiße Teil der Zitronenschale schmeckt bitter. Versuche daher, nicht zu viel davon abzureiben.



## 5 SALAT MARINIEREN

500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. Währenddessen **Saft** der restlichen **Zitrone** auspressen und in eine große Schüssel geben. 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1 TL [2TL] **Honig** (alternativ 1 Prise **Zucker**), **Salz** und **Pfeffer** zugeben und zu einem **Dressing** verrühren. **Salatblätter** in mundgerechte Stücke zupfen und mit dem **Dressing** marinieren.



## 3 GEMÜSE MARINIEREN

2 [4] **Zitronenschalen** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [40 g] **Olivenöl, Salz** und **Pfeffer** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren. **Marinade** zum **Gemüse** geben. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben. **Gemüse** darauf verteilen, **Zitronenscheiben** dazugeben und Varoma verschließen. Mixtopf spülen und trocknen.



## 6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen. **Gemüse** und **Ofenkartoffeln** auf Teller verteilen, **Salat** daneben anrichten und zusammen mit dem **Ziegenfrischkäse-Dip** genießen.

*Guten Appetit!*

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Karotte DE	2	4
rote Zwiebel DE	1	2
Fenchelknolle DE	1	2
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
krause Petersilie/Thymian	10 g	20 g
Zitrone ES	1	2
Kopfsalat DE	½ ☉	1
Ziegenfrischkäse 7)	100 g	200 g

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Essig\*, Honig\* oder Zucker\*

\* 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. 850 g)
Brennwert	299 kJ/72 kcal	2671 kJ/637 kcal
Fett	4 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	8 g	63 g
- davon Zucker	3 g	25 g
Eiweiß	2 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

7) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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