



Mit Honig gebackener Hirtenkäse

auf Granatapfel-Linsen-Gemüse mit Süßkartoffelecken



HELLO GRANATAPFEL

Aufgrund seiner vielen, teils bewiesenen, förderlichen Eigenschaften hat der Granatapfel einen besonderen Spitznamen: Gesundheitsgranate!



Granatapfel



Hirtenkäse



Süßkartoffel



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



braune Linsen



Zitrone



Honig



Rucola



Schalotte

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Dich begeistern die bunten Farben und köstlichen Aromen des heutigen Gerichts? Wir haben noch eine gute Botschaft für Dich: Es ist auch super gesund! Linsen und Süßkartoffel halten Deinen Blutzucker lange stabil und Dich somit satt. Und Rucola, Granatapfel und Knoblauch stecken voller wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe und Antioxidantien. **Glutenfrei** isst Du heute auch noch. Da kann nichts mehr schiefgehen!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **2 kleine Schüsseln**, ein **Sieb**, eine **Zitronenpresse**, eine **Knoblauchpresse** und **1 große Pfanne**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

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

Ungeschälte **Süßkartoffel** in 1 cm breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Olivenöl* über die **Süßkartoffelspalten** träufeln, **salzen***, **pfeffern*** und 25 Min. im Backofen backen.



4 LINSEN BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schalottenstreifen** dazugeben und ca. 4 Min. glasig dünsten.

Knoblauch dazupressen, **braune Linsen** in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. mitbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pfanne vom Herd nehmen und mit **Zitronendressing** vermengen.



2 GRANATAPFEL ENTKERNEN

Knoblauch und **Schalotte** abziehen. **Schalotte** in feine Streifen schneiden.

Braune Linsen in ein Sieb geben und abspülen.

Zitrone halbieren und eine **Hälfte** in eine kleine Schüssel pressen. Mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** glatt rühren.

Granatapfel mit einem Messer rundherum einritzen, halbieren und **Kerne** über einer kleinen Schüssel mithilfe eines Löffels herausklopfen.



5 HIRTENKÄSE GRILLEN

Tomaten- und **Süßkartoffelspalten** aus dem Backofen nehmen und den **Hirtenkäse** auf dem Blech lassen.

Die Grillfunktion des Backofens anstellen, **Honig** über den **Hirtenkäse** geben und 2 Min. grillen.



3 TOMATEN & HIRTENKÄSE BACKEN

Rote Kirschtomaten halbieren.

Hirtenkäse in Scheiben schneiden.

Kirschtomatenhälften und **Hirtenkäsescheiben** auf einem weiteren mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für die letzten 7 – 10 Min. der Süßkartoffelbackzeit mit in den Backofen geben.



6 ANRICHTEN

Gebackene **Tomaten** zu den **Linzen** geben, **Rucola** unterheben und auf Teller verteilen.

Süßkartoffelspalten und **Hirtenkäsescheiben** daraufgeben, mit **Granatapfelkernen** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1 (klein)	1	1 (groß)
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schalotte NL	1	1	2
braune Linsen (Pkg.)	1	1½ ☞	2
Zitrone ES FR IT NZ	½ ☞	¾ ☞	1
Granatapfel TR	1	1	2
rote Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Hirtenkäse ⁵⁾	150 g	150 g	300 g
Honig	8 g	8 g	16 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	334 kJ/80 kcal	2280 kJ/545 kcal
Fett	4 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	9 g	61 g
- davon Zucker	5 g	31 g
Eiweiß	3 g	17 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

⁵⁾ Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, **FR:** Frankreich, **IT:** Italien, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland, **TR:** Türkei, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!