



# ROTE-BETE-GALETTE MIT EXTRA RÄUCHERLACHS, Hirtenkäse und Rucola-Apfel-Salat



## EXTRA LECKERBISEN

PULLED LACHS



Quiche-Teig



Schmand



Petersilie



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



Apfel



mittelscharfer Senf



Honig



pulled Lachs



Rucola



Zitronenthymian



rote Bete



Walnüsse



Balsamicoreme



Handschuhe

30 [30 | 35] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.  
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**



## 1 ZU BEGINN

**Lachsfilets** aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **10 g [15 g | 20 g Öl\*]** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Rote Bete** schälen und in grobe Stücke schneiden. **★ TIPP:** Rote Bete färbt die Hände, deswegen empfehlen wir Dir, beim Schälen und Schneiden Handschuhe anzuziehen.



## 4 GALETTE VORBEREITEN

**Teig** gleichmäßig mit **Schmand** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. **Rote Bete** auf dem **Schmand** verteilen. Äußeren Rand nach innen klappen, sodass ein 2 cm breiter Rand entsteht.

**Hirtenkäse** zerbröseln und die ganze **Galette** damit bestreuen.

**Galette** für 20 – 25 Min. backen, bis der **Teig** goldbraun ist.

Währenddessen Mixtopf spülen und trocknen und mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 ROTE BETE ZUBEREITEN

**Rote Bete** in den Mixtopf zugeben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten. **Balsamicocreme**, **30 g [40 g | 50 g Wasser\*, Salz\* und Pfeffer\*]** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in den Mixtopf geben. Restlichen **Honig, Salz\*, Pfeffer\***, **15 g [20 g | 30 g Öl\*]** und **Senf** in den Mixtopf zugeben und **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Apfeldressing** in eine große Schüssel umfüllen, **Rucola** zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



## 3 WÄHRENDDESSEN

**Blätter** vom **Thymian** abzupfen und grob hacken. In einer kleinen Schüssel **Schmand, Hälfte des Honigs, gehackten Thymian, Salz\* und Pfeffer\*** verrühren.

**Galette-Teig** auf 1 [2] Backblech ausrollen.



## 6 ANRICHTEN

In den letzten 5 Min. der **Galette**-Backzeit **Walnüsse** mit auf das Backblech geben und mitbacken.

**Galette** aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

**Galette** mit **Petersilie** und **Lachs** bestreuen, vierteln und auf Teller verteilen. **Salat** mit **Walnüssen** bestreuen und mit der **Galette** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Quiche-Teig 1)	1	2	2
Honig	20 g	30 g ☉	40 g
Schmand 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Zitronenthymian	5 g ☉	10 g	10 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
rote Bete DE	1	1 klein & 1 groß	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Walnüsse 7)	20 g	30 g	40 g
Apfel DE	1	2	2
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Handschuhe	2	2	2
Pulled Lachs 6)	240 g	360 g	480 g
Öl* für Schritt 1	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 2	30 g	40 g	50 g
Öl* für Schritt 5	15 g	20 g	30 g
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. 700 g)
Brennwert	755 kJ/181 kcal	5.167 kJ/1.235 kcal
Fett	9,79 g	66,93 g
– davon ges. Fettsäuren	3,44 g	23,53 g
Kohlenhydrate	16,67 g	114,00 g
– davon Zucker	6,82 g	46,62 g
Eiweiß	3,77 g	25,77 g
Salz	0,493 g	3,369 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 6) Fische
- 7) Schalenfrüchte 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(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).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at