

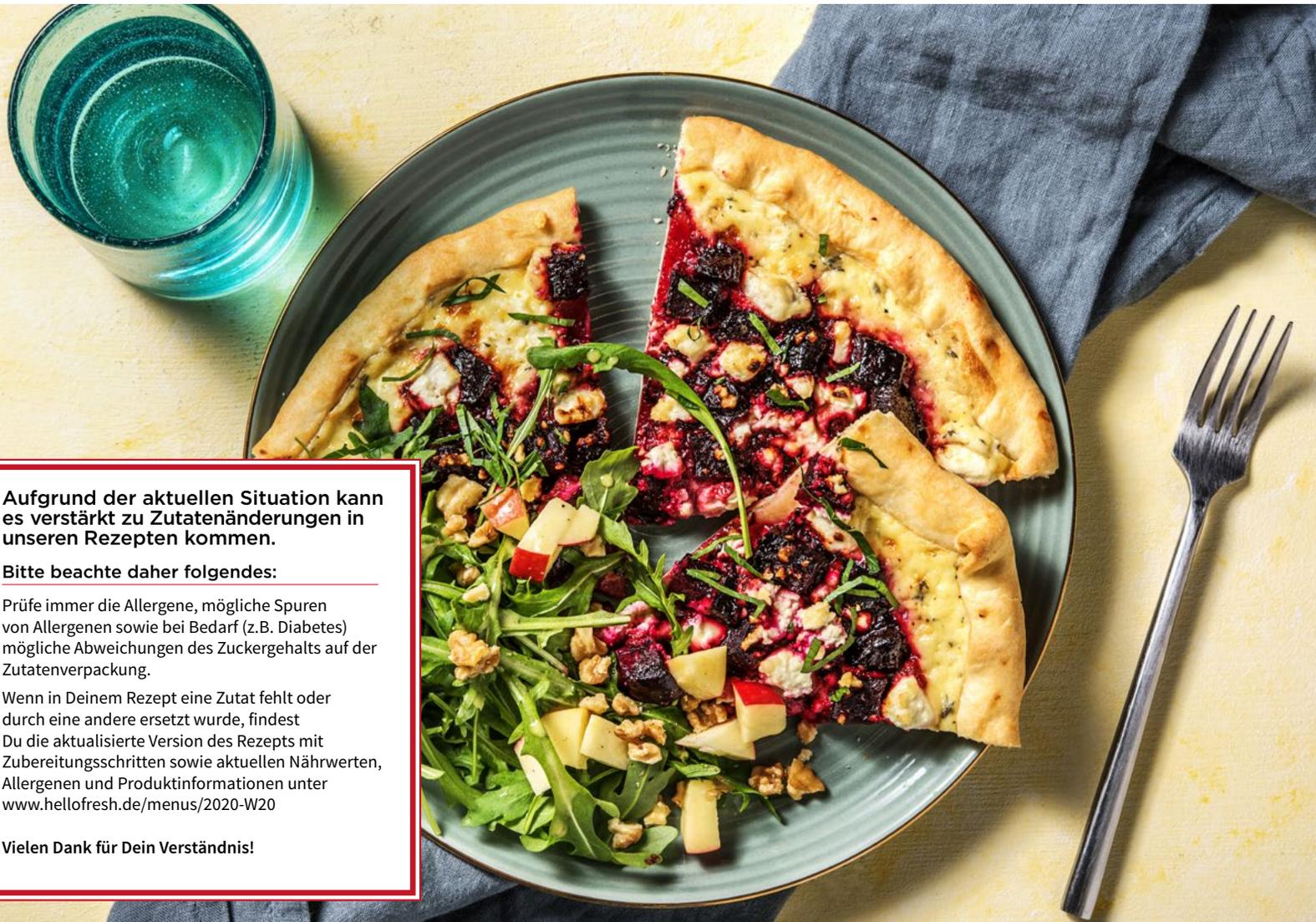


ROTE-BETE-GALETTE MIT HIRTENKÄSE, Honigschmand und Rucola-Apfel-Salat



HELLO ROTE BETE

Kleiner Küchen-Knigge: Bei der Zubereitung von Roter Bete solltest Du immer darauf achten, Handschuhe und eine Schürze zu tragen, da sie stark färbt.

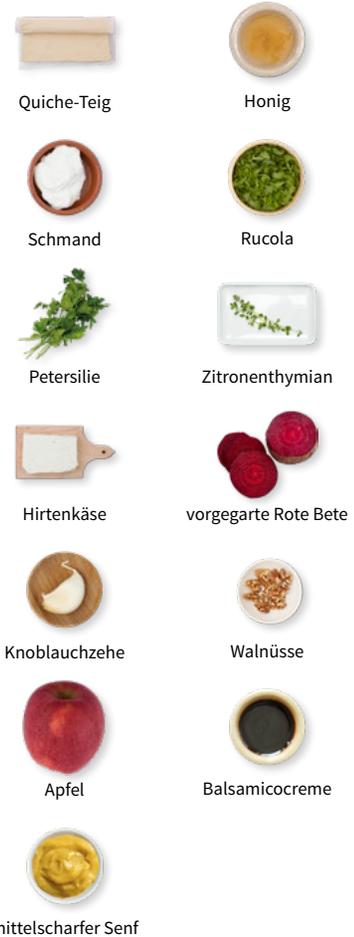


Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W20

Vielen Dank für Dein Verständnis!



35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Backblech** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Rote Bete in 1 cm kleine Würfel schneiden.



2 ROTE BETE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [$1\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Knoblauch und **Rote-Bete-Würfel** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten. **Balsamicocreme** zugeben und 1 – 2 Min. weiter braten, bis die **Rote Bete** karamellisiert ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 SCHMAND VERRÜHREN

Währenddessen **Blätter** vom **Thymian** abzupfen und grob hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit der Hälfte des **Honigs**, gehacktem **Thymian** und **Salz*** und **Pfeffer*** zusammenrühren.

Galette-Teig auf 1 [2] Backblech ausrollen.



4 GALETTE AUFBAUEN

Teig gleichmäßig mit **Schmand** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. **Rote Bete** darauf 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.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel aus restlichem **Honig, Salz*, Pfeffer***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** und **Senf** ein **Dressing** zusammenrühren.

Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Apfelhälften** in 1 cm kleine Würfel schneiden. **Apfel** und **Rucola** unter das **Dressing** heben. **Petersilie** fein hacken.



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** 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
vorgegarte Rote Bete	250 g	375 g ☉	500 g
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
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 2	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	1051 kJ/251 kcal	6.243 kJ/1.492 kcal
Fett	12,40g	73,63g
- davon ges. Fettsäuren	4,08g	24,23g
Kohlenhydrate	18,13g	107,67g
- davon Zucker	6,76g	40,17g
Eiweiß	4,23g	25,10g
Salz	0,514g	3,056g

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 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®-STD-40-004).

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