



# ROTE-BETE-SÜSSKARTOFFEL-SALAT

mit Walnüssen und Trakaya-Hirtenkäse



## HELLO ROTE BETE

*Rot, rot, rot sind alle meine Kleider! Damit Du die leckere Bete ganz ohne Flecken auf Deiner Kleidung genießen kannst, empfehlen wir Dir, Küchenhandschuhe und eine Schürze anzuziehen.*



Süßkartoffel



Rote Bete



Walnusskerne



Balsamico-Essig



Dijon-Senf



Blattsalatsmischung



Petersilie



Trakaya-Hirtenkäse

40 Minuten Stufe 1

leichter Genuss Veggie

Dieses Gericht ist ein Fest für die Augen und die Zunge! Rote Bete vereint sich mit Süßkartoffeln und cremigem Hirtenkäse zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis! Abgerundet wird diese bunte Komposition durch frische Petersilie und knackige Walnüsse. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech** und **1 große Schüssel**. Entdecke den **Rote-Bete-Süßkartoffel-Salat**.



**1 GEMÜSE VORBEREITEN**  
**Süßkartoffel** und **Rote Bete** schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.



**2 GEMÜSE BACKEN**  
**Gemüsewürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Walnüsse lassen) und mit 1 [2] EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 35 – 40 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



**3 DRESSING ZUBEREITEN**  
 In einer großen Schüssel 1 [2] EL **Olivenöl**, **Dijon-Senf**, **Balsamico-Essig**, eine Prise **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren.



**4 NÜSSE BACKEN**  
**Walnüsse** in den letzten 5 Min. der Gemüsegarzeit im Backofen mitbacken.



**5 SALAT ZUBEREITEN**  
**Ofengemüse** und **Blattsalatsmischung** mit dem **Dressing** vermengen.



**6 ANRICHTEN**  
**Rote Bete-Süßkartoffel-Salat** auf Teller verteilen, **Hirtenkäse** darüberkrümeln, mit gebackenen **Walnüssen** bestreuen und genießen.

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel US	1	2
Rote Bete	1	2
Walnussskerne 8) 15)	20 g	40 g
Balsamico-Essig 1) 3)	12 ml	24 ml
Dijon-Senf 10) 12)	1 TL ☞	2 TL ☞
Blattsalatsmischung	75 g	150 g
Petersilie	10 g	20 g
Trakaya-Hirtenkäse 7)	½ ☞	1

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker

\* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 630 g)
Brennwert	451 kJ/107 kcal	2676 kJ/636 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	14 g	82 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	3 g	19 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	3 g

### ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

US: USA

## GUTEN APPETIT!

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