



Leichter kochen,
besser essen!



KW19
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Wie in Spanien: Lauwarme Orangen-Mandel-Quinoa mit Feldsalat und Hirtenkäse

Super gesund, leicht und sommerlich! Lauwarmer Salat für langsam wärmer werdende Tage und Abende. Quinoa als eiweißreiches Superfood hält lange satt, dazu liefern Feldsalat und Orange viele wichtige Vitamine. Ein perfektes Gericht auch als Lunch im Büro.



30 min.



Stufe 2



für Späteresser: schmeckt
warm und kalt am Folgetag



Quinoa



Orange



Mandelblättchen



Feldsalat



Hirtenkäse



Zwiebel



Knoblauch



getrocknete Aprikosen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Quinoa	100 g	200 g
Feldsalat	100 g	200 g
Orange	1	2
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
getrocknete Aprikosen	40 g	80 g
Mandelblättchen 8) 15)	20 g	40 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Laktose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 562 kcal
Kohlenhydrate: 60 g
Fett: 22 g, Eiweiß: 25 g
Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivöl, Essig, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb (2), kleiner Topf (mit Deckel), Saftpresse, kleine Pfanne, Knoblauchpresse, große Schüssel



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 **Quinoa** in einem Sieb unter warmem Wasser gründlich abspülen. In einen kleinen Topf 200 ml kochendes Wasser geben, dieses leicht **salzen**, **Quinoa** hinzufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und **Quinoa** zugedeckt ruhen lassen.

2 **Feldsalat** in einem Sieb abtropfen lassen.

3 Die **Orange** halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte schälen und in 1 – 2 cm große Stücke schneiden. **Hirtenkäse** würfeln.

4 **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Knoblauch** abziehen. **Aprikosen** vierteln. In einer kleinen Pfanne 1 EL **Olivöl** erwärmen, **Zwiebelwürfel** und **Aprikosenstücke** zugeben, **Knoblauch** hinein pressen und alles 1 – 2 Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind. Dann **Mandelblättchen** zufügen (einige **Mandelblättchen** für die Dekoration beiseitelegen) und Pfanne vom Herd nehmen.

5 In einer großen Schüssel **Orangensaft**, 1 EL **Olivöl**, 1 EL **Essig**, 1 TL **Salz** und 1/2 TL **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. 1 – 2 EL des **Dressings** unter die **Quinoa** rühren. **Feldsalat** mit dem restlichen **Dressing** vermischen, **Orangenstücke** und **Hirtenkäse** unter den Salat heben.

6 **Zwiebel-Aprikosen-Mischung** unter die **Quinoa** mischen.

7 **Feldsalat** auf Tellern mit den restlichen **Mandelblättchen** dekorieren, lauwarmer **Orangen-Mandel-Quinoa** dazu anrichten und genießen!

