

# Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Hirtenkäse

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 780 kcal • Tag 3 kochen

301



Süßkartoffel



Hirtenkäse



braune Linsen



Rucola



Rüebli



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



milder Chili-Mix



Blütenhonig



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Balsamicoessig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 Personen

		2P
Süsskartoffel	1.5 x	300 g**
Hirtenkäse 7)	1 x	100 g
braune Linsen	1 x	390 g
Rucola	1 x	50 g
Rüebli	2 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 g
milder Chili-Mix	1 x	2 g
Blütenhonig	1 x	20 g

\*\*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. 720 g)
Brennwert	451 kJ/ 108 kcal	3263 kJ/ 780 kcal
Fett	4.6 g	33.3 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6.9 g
Kohlenhydrate	12.3 g	89.2 g
– davon Zucker	4.2 g	30.7 g
Eiweiss	3.4 g	24.5 g
Salz	0.34 g	2.43 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: 7)** Milch (einschliesslich Laktose)

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



## 1 Kleine Vorbereitung

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

Gewaschene **Süsskartoffel** ungeschält in 1 – 2 cm kleine Würfel schneiden.

**Rüebli** schälen, längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



## 2 Gemüse backen

**Süsskartoffel** und **Rüebli** in eine grosse Schüssel geben und gründlich mit **Honig**, 1 EL **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und ca. 20 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich genug sind.

Die Schüssel wird in Schritt 4 wiederverwendet.



## 3 Für die Linsen

**Linzen** durch ein Sieb giesen.

**Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. glasig anschwitzen.

**Linzen** hinzugeben und 3 – 4 Min. anbraten. Gelegentlich umrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Bratpfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.



## 4 Für das Dressing

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL von der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

Schüssel aus Schritt 1 wieder bereitstellen und darin ein **Dressing** aus dem **Saft** von zwei **Zitronenspalten**, **milden Chili-Mix**, 1 EL **Balsamicoessig\***, 3 EL **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** herstellen.



## 5 Salat mischen

Nach Ende der Backzeit **Gemüswürfel** und **Linzen** etwas abkühlen lassen, mit dem **Dressing** vermengen und nach Belieben mit **Zitronenabrieb** abschmecken.

**Hirtenkäse** mit den Händen in die Schüssel bröseln.

**Rucola** zum **Salat** hinzufügen und alles vorsichtig unterheben.



## 6 Anrichten

**Salat** in Schüsseln anrichten und mit den restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

## En Guete!

### milde Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

