

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

Linse durch ein Sieb abgiessen und kurz abspülen. **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.

Linse 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 2 wieder bereitstellen und darin ein **Dressing** aus dem **Saft** von zwei **Zitronenspalten**, **mildem Chili-Mix**, 1 EL **Balsamicoessig***, 3 EL **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** herstellen.



5 Salat mischen

Nach Ende der Backzeit **Gemüsewürfel** und **Linse** 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!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad 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!

