

# Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Süsskartoffel, Rucola und Balsamico

Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 651 kcal • Tag 3 kochen

12



Ziegenfrischkäsetaler



braune Linsen



Süßkartoffel



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Balsamicoreme



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Mandeln blanchiert,  
gehobelt



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Süsskartoffel	1 x 300 g	1 x 600 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamicoreme <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing <b>9)</b>	1 x 35 ml	2 x 35 ml
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	1 x 20 g	2 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. 530 g)
Brennwert	516 kJ/ 123 kcal	2723 kJ/ 651 kcal
Fett	6 g	31.7 g
– davon ges. Fettsäuren	2.5 g	13 g
Kohlenhydrate	11.8 g	62.4 g
– davon Zucker	2.4 g	12.5 g
Eiweiss	4.7 g	24.6 g
Salz	0.42 g	2.24 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) **9)** Senf **14)** Schwefeldioxyde und Sulfit **22)** Mandeln

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



## 1 Süsskartoffel backen

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

**Süsskartoffel** nach Belieben schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Süsskartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und etwas **Salz\*** vermengen und 15 – 20 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich sind.



## 2 Ziegenkäse zubereiten

In einer grossen Bratpfanne **Mandelblättchen** und 1 Prise **Salz\*** ca. 3 Min. anrösten, bis die Blättchen leicht gebräunt sind.

**Mandelblättchen** aus der Bratpfanne nehmen und in eine grosse Schüssel füllen.

**Ziegenkäsetaler** in die heissen **Mandelblättchen** geben und von allen Seiten damit ummanteln.



## 3 Zwiebel schneiden

**Zwiebel** abziehen und in 0.5 cm dünne Streifen schneiden.

**Linsen** in ein Sieb geben und mit kaltem **Wasser** abspülen.

**Knoblauch** abziehen.



## 4 Linsen anbraten

In der Bratpfanne aus Schritt 2 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Knoblauch** in die Bratpfanne pressen, **Zwiebelstreifen** hinzufügen und ca. 5 Min. anschwitzen.

**Linsen** hinzugeben und weitere 3 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Salat zubereiten

**Rucola** und **Linsen** in eine grosse Schüssel geben und mit dem **Pfirsich-Ajvar-Dressing** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Linsensalat** auf Teller verteilen. **Süsskartoffelwürfel** auf die **Linsen** geben und panierten **Ziegenkäse** darauf anrichten. **Salat** mit **Balsamicoreme** beträufeln.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

