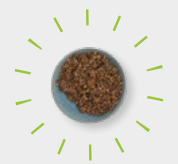




PANIERTER ZIEGENKÄSE AUF LINSENSALAT

mit Feigenrelish, Rucola und Avocado



HELLO LINSEN

Es gibt unzählige Sorten von Linsen – allein in Indien, dem Land des Currys, kennt man über 50 Sorten, die auch teils unterschiedlich genutzt werden.



braune Linsen



Rucola



Avocado



Zitrone (gewachst)



Zwiebel



Kürbiskerne



Ziegenfrischkäsetaler



Knoblauchzehe



Balsamico-Crème



Feigenrelish



Panko-Mehl



Nektarine

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **3 kleine Schüsseln**, **1 Sieb**, **2 grosse Schüsseln** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 ZU BEGINN

Zwiebel abziehen und in 0.5 cm dünne Streifen schneiden.

Limsen in ein Sieb geben und mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

Zitrone heiss abwaschen. Schale der **Zitrone** fein abreiben. **Zitrone** halbieren und in 4 [8] Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

Nektarine halbieren, Stein entfernen und **Nektarine** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.



4 LINSEN ANBRATEN

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL]

Öl* erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin für ca. 5 Min. anschwitzen. **Linsen** und

Nektarinenwürfel hinzugeben und

weitere 3 Min. mit anbraten. 1 TL [2 TL]

Zitronenschale unter die **Linsen** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 ZIEGENKÄSE ZUBEREITEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL]

Öl* langsam erhitzen. **Knoblauch** in die

Pfanne pressen und mit **Pankomehl** und

1 Prise **Salz*** ca. 3 Min. anrösten, bis die **Brösel**

leicht gebräunt sind. Fertige **Brösel** aus der

Pfanne nehmen und in eine grosse Schüssel

füllen. **Ziegenkäsetaler** zu den heissen

Bröseln geben und von allen Seiten mit den

Bröseln panieren.



5 SALAT ZUBEREITEN

Avocado halbieren, Kern entfernen,

Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels

herauslösen und in kleine Würfel schneiden.

Mit ein wenig **Zitronensaft** beträufeln.

Rucola und **Linsen** in die grosse Schüssel zum

Dressing geben und vorsichtig vermengen. Mit

Salz* und **Pfeffer*** abschmecken.



3 DRESSING VERRÜHREN

Pfanne auswischen und **Kürbiskerne**

in der gleichen Bratpfanne ohne Zusatz von

Fett rösten, bis sie duften, anschliessend kurz

abkühlen lassen.

Währenddessen in einer grossen Schüssel **Soft**

von 2 [4] **Zitronenspalten** mit 2 EL [4 EL]

Öl*, 20 g [40 g] **Honig*** und 1 EL [2 EL]

Wasser* vermischen und zu einem **Dressing**

verrühren. Nach Geschmack mit **Salz*** und

Pfeffer* würzen.



6 ANRICHTEN

Linsensalat auf Teller verteilen.

Avocadowürfel auf die **Linsen** geben und

panierten **Ziegenkäse** darauf anrichten.

Feigenrelish dazu anrichten und den

Salat mit **Balsamicoreme** beträufeln. Mit

gerösteten **Kürbiskernen** toppen und mit

restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
braune Linsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Kürbiskerne	1 x	10 g	1 x	20 g
Ziegenfrischkäsetaler ⁵⁾	4 x	25 g	8 x	25 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Balsamico-Crème ¹⁾ (11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Feigenrelish	1 x	40 g	2 x	40 g
Panko-Mehl ¹⁾	1 x	30 g	1 x	50 g
Nektarine	1 x	100 g	2 x	100 g
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL		je 2 EL	
Honig* für Schritt 3	2 EL		4 EL	
Wasser* für Schritt 3	1 EL		2 EL	
Öl* für Schritt 3	2 EL		4 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	433 kJ/103 kcal	2.293 kJ/548 kcal
Fett	4.69 g	24.84 g
- davon ges. Fettsäuren	1.98 g	10.47 g
Kohlenhydrate	9.81 g	51.99 g
- davon Zucker	4.42 g	23.43 g
Eiweiss	4.22 g	22.37 g
Salz	0.30 g	1.63 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

En Guete!



BREADED GOAT'S CHEESE ON LENTIL SALAD

with fig relish, rocket and avocado



HELLO LENTILS

There are countless types of lentils – in India alone, the land of curry, there are more than 50 types, some of which are used in different ways.



Brown lentils



Rocket



Avocado



Lemon



Onion



Pumpkin seeds



Goat's cream cheese pieces



Garlic cloves



Balsamic crème




Fig relish



Panko breadcrumbs



Nectarine

 **30 - 40** minutes (depending on number of persons)

 **Level 1**

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.
Wash the **fruit** and **vegetables**.
You will also need: **3 small bowls**, **1 sieve**, **2 large bowls** and **1 large frying pan**.



1 TO START OFF

Peel **onion** and cut into 0.5 cm thin strips. Rinse **lentils** in a sieve with **cold water** until the **water** runs clear.

Wash **lemon** with **hot water**. Finely **grate lemon zest**. Halve **lemon** and cut it into 4 [8] wedges.

Peel the **garlic**.

Cut the **nectarine** in half, remove the stone, and cut the **nectarine** into approx. 1 cm cubes.



2 PREPARE GOAT'S CHEESE

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** slowly in a large frying pan. Press **garlic** into the frying pan and roast it with **Panko breadcrumbs** and 1 pinch of **salt*** for approx. 3 min. until the **breadcrumbs** are lightly browned. Remove finished **breadcrumbs** from the frying pan and put them into a large bowl. Add the goat's **cheese pieces** to the hot **breadcrumbs** and coat them on all sides with the **breadcrumbs**.



3 MIX DRESSING

Wipe frying pan, then **roast pumpkin seeds** in the same frying pan without added fat until they release their aroma, then let them cool down briefly.

In the meantime, in a large bowl **mix juice** of 2 [4] **lemon wedges** with 2 tbsp. [4 tbsp.] **oil***, 20 g [40 g] **honey*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **water***, and stir into a **dressing**. Season with **salt*** and **pepper*** according to taste.



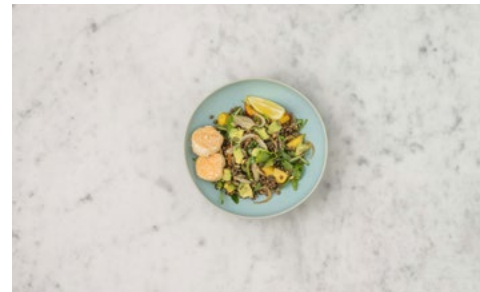
4 SAUTÉ LENTILS

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the same frying pan and sauté strips of **onion** for approx. 5 min. Add **lentils** and **nectarine cubes** and sauté for another 3 min. Stir 1 tsp. [2 tsp.] **lemon zest** into the **lentils** and season with **salt*** and **pepper***.



5 PREPARE SALAD

Halve the **avocado**, remove the stone, scoop out the flesh using a spoon and cut into small cubes. Sprinkle with a little **lemon juice**. Add the **rocket** and **lentils** to the **dressing** in the large bowl and mix carefully. Season with **salt*** and **pepper***.



6 SERVE

Apportion **lentil salad** onto plates. Add **avocado** cubes to the **lentils** and serve breaded goat's **cheese** on top. Serve with fig relish and sprinkle the **salad** with **balsamic cream**. Top with **roasted pumpkin seeds** and enjoy with the rest of the **lemon wedges**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Brown lentils	1 x	380 g	2 x	380 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Goat's cream cheese pieces 5)	4 x	25 g	8 x	25 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Balsamic crème 1)11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Fig relish	1 x	40 g	2 x	40 g
Panko breadcrumbs 1)	1 x	30 g	1 x	50 g
Nectarine	1 x	100 g	2 x	100 g
Oil* for steps 2 and 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Honey* for step 3	2 tbsp.		4 tbsp.	
Water* for step 3	1 tbsp.		2 tbsp.	
Oil* for step 3	2 tbsp.		4 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	433 kJ/103 kcal	2,293 kJ / 548 kcal
Fat	4.69 g	24.84 g
- incl. saturated fats	1.98 g	10.47 g
Carbohydrate	9.81 g	51.99 g
- incl. sugar	4.42 g	23.43 g
Protein	4.22 g	22.37 g
Salt	0.30 g	1.63 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk 11) Sulphur dioxide and sulphite

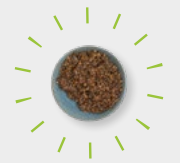
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

Bon appetit!



FROMAGE DE CHÈVRE PANÉ SUR SALADE DE LENTILLES

avec figes en condiment, roquette et avocat



HELLO LENTILLES

Il existe un nombre incalculable de sortes de lentilles ; rien qu'en Inde, le pays du curry, on en connaît 50 variétés différentes qui sont parfois utilisées différemment.



Lentilles brunes



Roquette



Avocat



Citron



Oignon



Graines de courge



Fromage de chèvre



Gousse d'ail



Crème balsamique




Figes en condiment



Farine panko



Nectarine

 **30 à 40** minutes (selon le nombre de personnes)

 Niveau **1**

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.

Laver les **fruits** et les **légumes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **3 petits bols**, **1 passoire**, **2 grands saladiers** et **1 grande poêle**.



1 POUR COMMENCER

Peler l'**oignon** et le couper en fines lamelles de 0,5 cm.

Rincer les **lentilles** dans une passoire à l'**eau froide** jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Laver le **citron** à l'**eau chaude**. Râper finement le **zeste de citron**. Couper le **citron** en deux, puis en 4 [8] tranches.

Peler l'**ail**.

Couper la nectarine en deux, enlever le noyau et débiter en dés d'env. 1 cm.



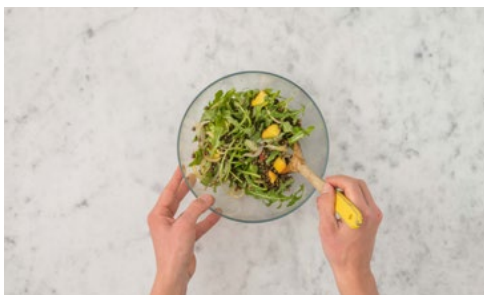
4 FAIRE CUIRE LES LENTILLES

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans la même poêle et faire revenir dedans les rondelles d'**oignon** env. 5 min. Ajouter les **lentilles** et les **cubes de nectarine** et faire revenir pendant 3 min supplémentaires. Mélanger 1 cc [2 cc] de **zeste de citron** dans les **lentilles** et assaisonner selon le goût avec du **sel*** et du **poivre***.



2 PRÉPARER LE FROMAGE DE CHÈVRE

Dans une grande poêle, chauffer lentement 1 cs [2 cs] d'**huile***. Presser l'**ail** dans la poêle et le faire revenir avec la **farine de panko** et une pincée de **sel*** env. 3 min jusqu'à ce que les miettes soient légèrement dorées. Retirer la chapelure de la poêle et verser dans un grand **saladier**. Ajouter le **fromage de chèvre** à la chapelure chaude et le paner de tous les côtés avec celle-ci.



5 PRÉPARER LA SALADE

Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en petits dés. Arroser d'un peu de **jus de citron**.

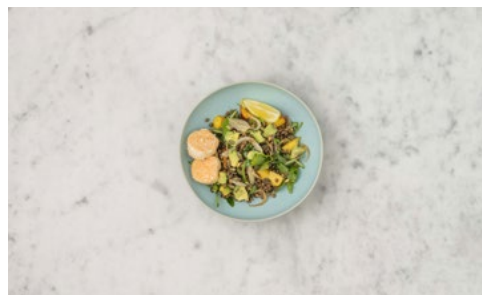
Verser la **roquette** et les **lentilles** dans le grand **saladier** avec la **vinaigrette** et mélanger soigneusement. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Faire griller les graines de **courge** dans une même poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles sentent bon, puis les laisser un peu refroidir.

Pendant ce temps, dans un grand saladier mélanger 2 [4] quartiers de **citron** avec 2 cs [4 cs] d'**huile***, 20 g [40 g] de **miel*** et 1 cs [2 cs] d'**eau*** en une **vinaigrette**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.



6 DRESSER

Répartir la salade de **lentilles** dans les assiettes. Placer les cubes d'**avocat** sur les **lentilles** et dresser le **fromage** de chèvre pané sur le dessus. Servir avec les figues en condiment et arroser la **salade** de **crème balsamique**. Garnir de graines de courge rôties et déguster avec les quartiers de **citron** restants.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Lentilles brunes	1 x	380 g	2 x	380 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Avocat	1 x	144 g	2 x	144 g
Citron	1 x	90 g	2 x	90 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Graines de courge	1 x	10 g	1 x	20 g
Crottins de fromage de chèvre frais 5)	4 x	25 g	8 x	25 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Crème de balsamique 1)11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Figues en condiment	1 x	40 g	2 x	40 g
Farine panko 1)	1 x	30 g	1 x	50 g
Nectarine	1 x	100 g	2 x	100 g
Huile* pour les étapes 2 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Miel* pour l'étape 3	2 cs		4 cs	
Eau* pour l'étape 3	1 cs		2 cs	
Huile* pour l'étape 3	2 cs		4 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	433 kJ/103 kcal	2 293 kJ/548 kcal
Graisse	4,69 g	24,84 g
- dont acides gras saturés	1,98 g	10,47 g
Glucides	9,81 g	51,99 g
- dont sucre	4,42 g	23,43 g
Protéines	4,22 g	22,37 g
Sel	0,30 g	1,63 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait 11) dioxyde de soufre et sulfites

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Bon appétit !