



Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Süßkartoffel, Rucola und Balsamico

Schnell Vegetarisch 25 - 35 Min • 731 kcal



12



Ziegenfrischkäsetaler



braune Linsen



Süßkartoffel



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Balsamicocreme



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

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 große Pfanne und 2 große Schüssel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Ziegenfrischkäsetaler 7)	125 g	187,5 g**	250 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Süßkartoffel ES US EG HN NL	1	1	1
Rucola DE IT NL	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Balsamicoreme 14)	12 g	18 g**	24 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing 9)	35 ml	70 ml	70 ml
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	20 g	30 g	40 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	579 kJ/138 kcal	3058 kJ/731 kcal
Fett	6,1 g	32,1 g
- davon ges. Fettsäuren	2,5 g	13,2 g
Kohlenhydrate	14,8 g	78,3 g
- davon Zucker	2,5 g	13,3 g
Eiweiß	5,3 g	28 g
Salz	0,63 g	3,31 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) Schwefeldioxide und Sulfite 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras NL: Niederlande DE: Deutschland IT: Italien



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 [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl* und Salz* vermengen und 15 - 20 Min. backen, bis die Süßkartoffelwürfel weich sind.

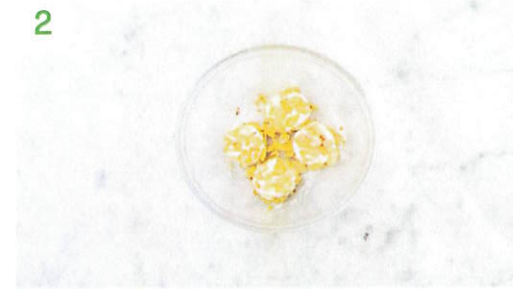


4 Linsen anbraten

In der Pfanne aus Schritt 2 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl* erhitzen.

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

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



2 Ziegenkäse zubereiten

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

Mandelblättchen aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel füllen.

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



5 Salat zubereiten

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



3 Zwiebel schneiden

Zwiebel abziehen und in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

Linse in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

Knoblauch abziehen.



6 Anrichten

Linse Salat auf Teller verteilen. Süßkartoffelwürfel auf die Linsen geben und panierten Ziegenkäse darauf anrichten. Salat mit Balsamicoreme beträufeln.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

