

# Kernige Ziegenkäsetaler auf buntem Salat mit Karotten, Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

Vegetarisch | 10 Min. Vorbereitung | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 632 kcal • Tag 3 kochen

28



Kartoffeln (Drillinge)



Ziegenfrischkäsetaler



Kohlrabi



Karotte



Frühlingszwiebel



Salatmischung



Sonnenblumenkerne



Sahnejoghurt



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Thymian



Blütenhonig



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Ziegenfrischkäsetaler <b>7</b> )	125 g	187,5 g**	250 g
Kohlrabi <b>DE   IT   ES</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   FR   IT   ES   IL</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Sonnenblumenkerne	40 g	60 g	80 g
Sahnejoghurt <b>7</b> )	75 g	100 g	150 g
mittelscharfer Senf <b>9</b> )	10 ml	15 ml**	20 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Blütenhonig	8 g	8 g	15 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. 620 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	2645 kJ/632 kcal
Fett	5,38 g	33,44 g
– davon ges. Fettsäuren	2,40 g	14,92 g
Kohlenhydrate	8,66 g	53,89 g
– davon Zucker	3,30 g	20,50 g
Eiweiß	4,20 g	26,11 g
Salz	0,260 g	1,618 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien  
**ES:** Spanien **IL:** Israel **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## Zu Beginn

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



## Gemüse schneiden

**Kohlrabi** schälen, vierteln und in 1 cm Scheiben schneiden.

**Karotten** schälen, quer halbieren und längs in Stifte vierteln.

**Drillinge** je nach Größe halbieren oder vierteln.

**Knoblauch** abziehen.



## Gemüse backen

**Drillinge, Kohlrabi** und **Karotten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Daneben etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



## Sonnenblumenkerne rösten

**Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Thymianblättchen** fein hacken.

Für die letzten 5 Min. **Frühlingszwiebeln** über das **Gemüse** streuen und **Sonnenblumenkerne** als Häufchen mit auf das Backblech geben.



## Dip & Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Senf** und **Honig** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Honig-Senf-Joghurt** in eine große Schüssel geben und mit **Schnittlauch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\*** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Salatmischung** untermengen.

Restlichen **Dip** mit etwas Thymian verrühren.



## Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen.

**Salat** auf Tellern anrichten.

**Ziegenfrischkäsetaler** von beiden Seiten in die **Sonnenblumenkerne** drücken und auf den **Salat** legen. **Gemüse** daneben anrichten und mit dem **Dip** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

