

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

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 655 kcal • Tag 3 kochen

17



Ziegenfrischkäsetaler



braune Linsen



Süßkartoffel



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Balsamicocreme



Pflirsich-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, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b>	125 g	187,5 g**	250 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN   ZA   NL</b>	1	1	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Balsamicoreme <b>14) 15)</b>	12 g	18 g**	24 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing <b>9)</b>	35 ml	70 ml	70 ml
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	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	519 kJ/124 kcal	2742 kJ/655 kcal
Fett	6 g	31,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	13 g
Kohlenhydrate	11,9 g	63,1 g
– davon Zucker	2,4 g	12,8 g
Eiweiß	4,7 g	24,9 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)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande



## 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 etwas **Salz\*** vermengen und 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



## 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.



## 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 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.



## 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.

**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>

