

# Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Hirtenkäse

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 782 kcal • Tag 3 kochen

301



Süßkartoffel



Hirtenkäse



braune Linsen



Rucola



Karotte



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



milder Chili-Mix



Blütenhonig



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Öl\*, Balsamicoessig\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüeschäler und 1 Sieb

## Zutaten 2 Personen

	2P
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>   <b>ZA</b>   <b>NL</b>	1
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g
braune Linsen	390 g
Rucola	50 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	2
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1
milder Chili-Mix	2 g
Blütenhonig	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. 720 g)
Brennwert	455 kJ/109 kcal	3270 kJ/782 kcal
Fett	4,6 g	33,3 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6,9 g
Kohlenhydrate	12,5 g	89,5 g
- davon Zucker	4,3 g	30,6 g
Eiweiß	3,5 g	24,9 g
Salz	0,34 g	2,43 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)

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

**FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten

**EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei

**CL:** Chile



## Kleine Vorbereitung

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

Gewaschene **Süßkartoffel** in 1 – 2 cm Würfel schneiden.

**Karotten** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



## Gemüse backen

**Süßkartoffel** und **Karotte** in eine große Schüssel geben und gründlich mit **Honig**, 1 EL **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich genug sind.

Die Schüssel wird in Schritt 4 wiederverwendet.



## Für die Linsen

**Linse** durch ein Sieb gießen.

**Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. glasig anschwitzen.

**Linse** hinzugeben und 3 – 4 Min. anbraten. Gelegentlich umrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.



## Für das Dressing

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL von der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

Schüssel aus Schritt 2 wieder bereitstellen und darin ein **Dressing** aus dem **Saft** von zwei **Zitronenspalten**, **mildem Chili-Mix**, 1 EL **Balsamicoessig\***, 3 EL **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** herstellen.



## Salat mischen

Nach Ende der Backzeit **Gemüsewürfel** und **Linse** etwas abkühlen lassen, mit dem **Dressing** vermengen und nach Belieben mit **Zitronenabrieb** abschmecken.

**Hirtenkäse** mit den Händen in die Schüssel bröseln.

**Rucola** hinzufügen und alles vorsichtig unterheben.



## Anrichten

**Salat** in Schüsseln anrichten und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste dich an deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

