

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 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 Personen

		2P
Süßkartoffel ES US EG HN		1
Hirtenkäse 7)		100 g
braune Linsen		390 g
Rucola		50 g
Karotte DE NL ES IL		2
rote Zwiebel DE NL EG		1
Knoblauchzehe ES		1
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG		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	12,7 g	91,2 g
- davon Zucker	4,3 g	30,6 g
Eiweiß	3,5 g	24,9 g
Salz	0,34 g	2,45 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 **NL:** Niederlande **IL:** Israel **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 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.



2 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.



3 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.



4 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.



5 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.



6 Anrichten

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

Guten Appetit!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

