

Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Süßkartoffel, Rucola und Balsamico

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

12



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 7)	125 g	187,5 g**	250 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Rucola	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	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)** Schwefeldiooxide und Sulfite **22)** Mandeln

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

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



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.



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.

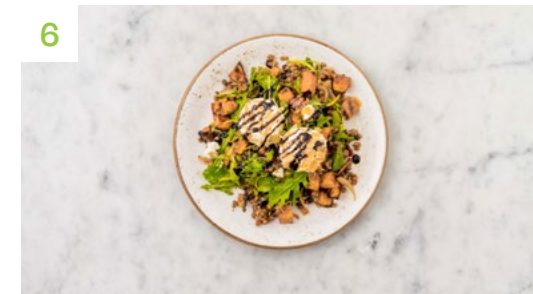
Knoblauch in die Pfanne pressen, **Zwiebelstreifen** hinzufügen und ca. 5 Min. anschwitzen.

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



5 Salat zubereiten

Rucola und **Linse**n 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 **Linse**n 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>

