

Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Süßkartoffel, Rucola und Cranberries

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2778 kJ/664 kcal • Tag 5 kochen

8



braune Linsen



Süßkartoffel



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Ziegenfrischkäsetaler



Balsamico-Crème



Mandelblättchen



getrocknete Cranberries



Pfirsich-Ajvar-Dressing



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	1	1,5**	2
Süßkartoffel ES PT EG US	300 g	450 g	600 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	4	6**	8
Balsamico-Crème 14)	12 g	18 g**	24 g
Mandelblättchen 22)	20 g	20 g	40 g
getrocknete Cranberrys	10 g	10 g	20 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing 9)	35 ml	70 ml	70 ml

Öl* Angaben im Text

Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**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	528 kJ/126 kcal	2778 kJ/664 kcal
Fett	5,99 g	31,55 g
– davon ges. Fettsäuren	2,00 g	10,51 g
Kohlenhydrate	11,99 g	63,12 g
– davon Zucker	2,72 g	14,32 g
Eiweiß	4,42 g	23,29 g
Salz	0,460 g	2,421 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

PT: Portugal **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten **NZ:** Neuseeland



Zu Beginn

Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

Linse in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Knoblauch abziehen.

Süßkartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* und etwas Salz* vermengen und im Ofen für 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** innen weich sind.



Linse anbraten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen, **Knoblauch** in die Pfanne pressen, **Zwiebelstreifen** hinzufügen und für ca. 5 Min. anschwitzen.

Linse und **Cranberrys** hinzugeben, weitere 3 Min. anbraten und mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Ziegenkäse zubereiten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** und 1 Prise Salz* ca. 3 Min. anrösten, bis die Blättchen leicht gebräunt sind. Fertige **Mandelblättchen** aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel füllen.

Ziegenkäsetaler zu den heißen **Mandelblättchen** geben und von allen Seiten damit ummanteln.



Salat zubereiten

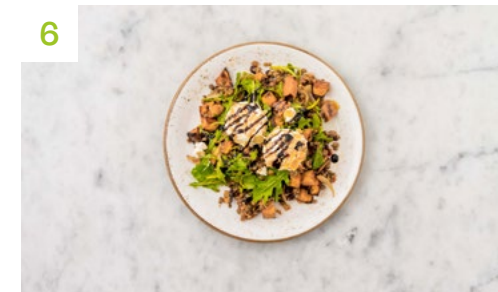
Rucola und **Linse** in eine große Schüssel geben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermengen.

Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Kerne rösten

Pfanne auswaschen und **Kürbiskerne** in der gleichen Pfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



Anrichten

Linsensalat auf Teller verteilen. **Süßkartoffelwürfel** auf den **Linse** verteilen und panierten **Ziegenkäse** darauf anrichten. **Salat** mit **Balsamico-Crème** beträufeln und mit gerösteten **Kürbiskernen** toppen.

Guten Appetit!

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

