



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW23 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Gebratener Feta mit Rote-Bete-Salsa und Blumenkohl-Karotten-Stampf

Mit Roter Bete und Rucola haben wir in diesem Rezept zwei alten Gemüsesorten zu neuem Glanz verholfen. Gekochte Rote Bete schmeckt nämlich so viel besser als die sauer eingelegte aus dem Glas. Nur beim Toilettengang danach darfst Du nicht erschrecken: Rote Bete färbt den Urin leicht rosa. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 2



Blumenkohl



Karotten



Rote Bete, gekocht



Frühlingszwiebel



Dill



Limette



Feta



Rucola



Baguette

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Blumenkohl ⊕	1/2	1
Karotten	2	4
Rote Bete, gekocht	250 g	500 g
Frühlingszwiebel	1	2
Dill	5 g	10 g
Limette ⊕	1/2	1
Feta 7)	125 g	250 g
Rucola	50 g	100 g
Baguette 1) 11) ⊕	1/2	1

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
11) Sesam

Nährwerte pro Person

Kalorien: 603 kcal
Kohlenhydrate: 61 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 27 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Zucker, (Oliven-)Öl, Mehl, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, Schüssel, Sieb, große Pfanne, Kartoffelstampfer

2



1 Baguette nach Packungsanleitung aufbacken.

4



2 Blumenkohl putzen und in kleine Röschen aufteilen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend beides in einen Topf mit kaltem Wasser geben, salzen und in ca. 15–20 Min. weichkochen.

3 Für die Salsa: Rote Bete waschen und fein würfeln. Frühlingszwiebel waschen, welkes Grün entfernen und in feine Ringe schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und entsaften.

4 Rote Bete mit Frühlingszwiebelringen, Dill und mit etwas Limettensaft und -abrieb, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und ½ EL Olivenöl vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

5



5 Feta quer in feine Scheiben schneiden und in etwas Mehl wälzen. 100 ml heiße Gemüsebrühe zubereiten. Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

6 1 EL Öl in einer großen Pfanne erwärmen. Feta darin rundherum braun anbraten.

7



7 Blumenkohl und Karotten abgießen, zurück in den Topf geben und bei schwacher Hitze erneut auf die Herdplatte stellen. Gemüsebrühe dazugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zerkleinern. Rucola mit etwas Olivenöl und Salz und Pfeffer vermischen.

8 Blumenkohl-Karotten-Stampf auf Tellern verteilen, Rucola-Salat, Rote-Bete-Salsa und gebratenen Feta darauf anrichten und mit dem Baguette genießen!