



Leichter kochen,
besser essen!



KW 26 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015



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

Knackiger Kartoffel-Brokkoli-Salat mit karamellisierten Walnüssen und Ziegenfrischkäse

Wer bei dem Satz "Heute gibt es Salat zum Essen" ein langes Gesicht zieht, der hat unseren Kartoffel-Brokkoli-Salat noch nicht probiert. Die Kombi mit dem Ziegenfrischkäse und den mit Honig karamellisierten Walnüssen macht diesen nämlich zum absoluten Gourmet-Essen. Guten Appetit!



Drillinge



Brokkoli



Zwiebeln, rot



Knoblauch



Radieschen



Ziegen-Kästchen



Zitrone



Ziegenfrischkäserolle



Walnüsse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Drillinge	500 g	1000 g
Brokkoli	250 g	500 g
Zwiebeln, rot	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Radieschen ⊕	1/2 Bund	1 Bund
Kresse-Kästchen	1	2
Zitrone ⊕	1/2	1
Ziegenfrischkäse(rolle 7)	100 g	200 g
Walnüsse 8)	50 g	100 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte

Nährwerte pro Person

Kalorien: 662 kcal
Kohlenhydrate: 54 g
Fett: 37 g, Eiweiß: 23 g
Ballaststoffe: 11 g

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

Salz, Essig, Olivenöl, Pfeffer, Honig

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, kleine Schüsseln, Zitronenreibe und -presse, Salatschüssel, kleine Pfanne

2



1 Drillinge gut waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kartoffelstücke sollten 2–3 cm groß sein. In einem großen Topf mit reichlich Salzwasser einmal aufkochen und dann ca. 10–15 Min. garen. **Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen, waschen und abtropfen lassen. Dann 5 Min. vor Ende der Garzeit der **Kartoffeln** mit in den Topf geben und zusammen fertig garen.

3



2 Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. Beides zusammen in einer kleinen Schüssel mit Wasser bedecken, mit 1 EL **Essig** vermischen und ziehen lassen. **Radieschen** putzen, gut waschen und vierteln. **Kresse** waschen und dicht über der Wurzel mit einer Schere abschneiden. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften. **Ziegenfrischkäse** zerkleinern.

4



3 Als Dressing in einer Salatschüssel 2 EL **Olivenöl**, 2 EL **Zitronensaft**, etwas **Zitronenabrieb**, **Salz** und **Pfeffer** gut miteinander verrühren.

4 In einer kleinen Pfanne die **Walnüsse** ohne Fettzugabe vorsichtig kurz anrösten. Wenn sie leicht bräunlich werden, 1 TL **Honig** dazugeben und gleich vom Herd nehmen. Einmal im **Honig** schwenken und zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Danach grob hacken.

6



5 **Essig-Zwiebelwasser** abgießen und **Zwiebeln** klein schneiden.

6 **Kartoffeln** und **Brokkoli** nach der Garzeit abgießen und kurz ausdampfen lassen. Mit **Salatdressing**, **Zwiebel-Knoblauch-Würfel**, **Kresse** und **Radieschen** gut vermischen.

7 **Kartoffel-Brokkoli-Salat** auf Tellern verteilen, mit **Ziegenkäse** und karamellisierten **Walnüssen** bestreuen und genießen!