

Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Cranberries

Süßkartoffel und Rucola

Vegetarisch Thermomix kocht • 761 kcal • Tag 3 kochen



Ziegenfrischkäsetaler



braune Linsen



Süßkartoffel



Rucola



Zwiebel



Kürbiskerne



Mandelblättchen



getrocknete Cranberries



Balsamicoecreme



Knoblauchzehe



süßer Senf



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Pfanne und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ziegenfrischkäsetaler 7)	125	187,5**	250
braune Linsen	1	1,5**	2
Süßkartoffel ES US EG HN	300 g	450 g	600 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Mandelblättchen 22)	20 g	30 g	40 g
getrocknete Cranberries	20 g	40 g	40 g
Balsamicocreme 14)	12 g	24 g	24 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml

**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. 500 g)
Brennwert	593 kJ/142 kcal	3182 kJ/761 kcal
Fett	7,29 g	39,09 g
– davon ges. Fettsäuren	2,70 g	14,47 g
Kohlenhydrate	13,06 g	70,05 g
– davon Zucker	3,85 g	20,63 g
Eiweiß	4,99 g	26,76 g
Salz	0,448 g	2,401 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)** Schwefeldioxide und Sulfite **22)** Mandeln

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

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



Kartoffeln backen

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

Süßkartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

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 ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** innen weich sind.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Ziegenkäse panieren

Pfanne erneut erhitzen und **Mandelblättchen** mit 1 Prise **Salz*** darin 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.



Für die Linsen

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Linsen** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.



Fertigstellen

In einer großen Schüssel **süßen Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** zu einem **Dressing** verrühren.

Varoma abnehmen, **Linsen** und **Rucola** zum **Dressing** geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Garen & rösten

Cranberries und gedünsteten **Zwiebel-Knoblauch-Mix** zu den **Linsen** in den Varoma-Behälter geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles miteinander vermengen.

Varoma verschließen.

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** rösten, bis sie leicht gebräunt sind, beiseitestellen und mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Linsensalat auf Teller verteilen.

Süßkartoffelwürfel auf den **Linsen** verteilen und **Mandel-Ziegenkäse** darauf anrichten.

Salat mit **Balsamicocreme** beträufeln.

Mit gerösteten **Kürbiskernen** toppen.

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>

