

Fenchel-Linsen-Salat mit Hirtenkäse

dazu Granatapfel-Tahini-Dressing

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 650 kcal • Tag 3 kochen

39



braune Linsen



Fenchelknolle



Granatapfel



Süßkartoffel



Babypinac



rote Zwiebel



Hirtenkäse



Tahini-Paste



Sojasoße



milder Chili-Mix



Gewürzmischung
„Hello Paprika“

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Weißweinessig*, Balsamicoessig*, Pfeffer*, Olivenöl*, Honig*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Fenchelknolle DE ES IT	1	2	2
Granatapfel ES PE IL ZA	1	1	2
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Tahini-Paste 3)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 800 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	2722 kJ/650 kcal
Fett	2,7 g	21,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	6,2 g
Kohlenhydrate	10,1 g	80,2 g
– davon Zucker	8,6 g	68,4 g
Eiweiß	3,5 g	27,6 g
Salz	0,5 g	3,95 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: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **11)** Soja **15)** Weizen

(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 **PE:** Peru **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **IT:** Italien



Gemüse vorbereiten

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

Fenchel vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in 1 cm Spalten schneiden.

Süßkartoffel in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, der Hälfte vom „**Hello Paprika**“, der Hälfte vom **Chili-Mix**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. garen, bis das **Gemüse** geröstet ist.



Für die Linsen

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Linsen** und gehackten **Spinat** 2 – 3 Min. erhitzen, bis der **Spinat** zusammenfällt.

Pfanneninhalt mit der Hälfte [drei Viertel | gesamter] von der **Sojasoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, restlichem **Chili-Mix** und restlichem „**Hello Paprika**“ ablöschen und 1 Min. weiter anbraten. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Für das Dressing

Granatapfel vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] vom **Tahini**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Honig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



Salat vermengen

Geröstetes **Gemüse** und **Linsen-Spinat-Mischung** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen dazu bröseln und gut vermengen.



Für den Spinat

Die Hälfte des **Spinats** grob hacken.

Linsen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



Anrichten

Restlichen **Spinat** unterheben und **Fenchel-Linsen-Salat** auf tiefen Tellern anrichten. Restlichen **Hirtenkäse** darüber bröseln und genießen.

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>

