

Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Cranberries Süßkartoffel und Rucola

Vegetarisch Thermomix kocht • 718 kcal • Tag 3 kochen



Ziegenfrischkäsetaler



braune Linsen



Süßkartoffel



Rucola



Zwiebel



Kürbiskerne



Mandeln, gehobelt



Cranberries, getrocknet



Balsamicoecreme



Knoblauchzehe



süßer Senf



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ziegenfrischkäsetaler 7)	125 g	187,5 g**	250 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Mandeln, gehobelt 22)	20 g	30 g	40 g
Cranberries, getrocknet	20 g	40 g	40 g
Balsamicocreme 14) 15)	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. 540 g)
Brennwert	561 kJ/134 kcal	3003 kJ/718 kcal
Fett	6,4 g	34,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	13,7 g
Kohlenhydrate	13,1 g	70,1 g
– davon Zucker	3,8 g	20,4 g
Eiweiß	5 g	26,9 g
Salz	0,36 g	1,93 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 **15)** Weizen **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 **Linse** 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, **Linse** und **Rucola** zum **Dressing** geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



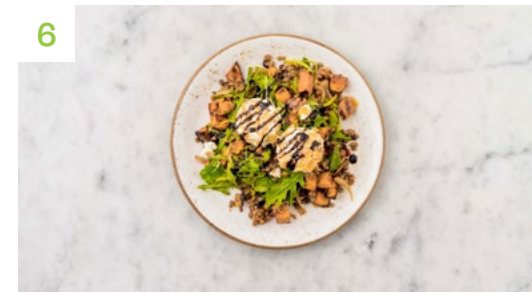
Garen & rösten

Cranberries und gedünsteten **Zwiebel-Knoblauch-Mix** zu den **Linse** 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

Linsesalat auf Teller verteilen.

Süßkartoffelwürfel auf den **Linse** 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>

