

# Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Cranberries

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld 30 – 40 Minuten • 762 kcal • Tag 3 kochen

6



Ziegenfrischkäsetaler



braune Linsen



Süßkartoffel



Rucola



Zwiebel



Kürbiskerne



Mandeln, gehobelt



Cranberries, getrocknet



Balsamicoreme



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\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b>	125 g	187,5 g**	250 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Mandeln, gehobelt <b>22)</b>	20 g	30 g	40 g
Cranberries, getrocknet	20 g	40 g	40 g
Balsamicocreme <b>14) 15)</b>	12 g	24 g	24 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
süßer Senf <b>9)</b>	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	590 kJ/141 kcal	3188 kJ/762 kcal
Fett	7,3 g	39,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	13,9 g
Kohlenhydrate	13 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



## Zu Beginn

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

**Süßkartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

**Linsen** in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen.

**Knoblauch** abziehen.

**Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** vermengen und im Ofen 20 Min. backen, bis sie innen weich sind.



## Linsen anbraten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Knoblauch** in die Pfanne pressen, **Zwiebelstreifen** hinzufügen und ca. 5 Min. anschwitzen.

**Linsen** und **Cranberries** hinzugeben, weitere 3 Min. anbraten und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Ziegenkäse zubereiten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** und 1 Prise **Salz\*** 1 – 2 Min. anrösten, bis die Blättchen leicht gebräunt sind. Dann aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel geben.

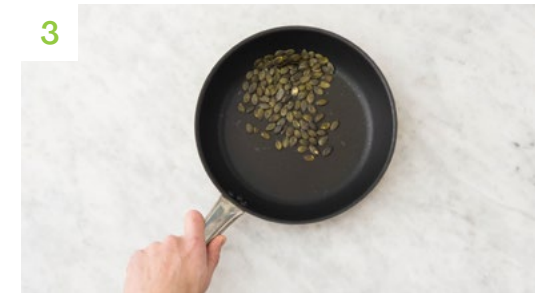
**Ziegenkäsetaler** in die heißen **Mandelblättchen** drücken und von allen Seiten damit ummanteln.



## Salat zubereiten

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.

**Rucola** und **Linsen** dazugeben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kerne rösten

Pfanne auswischen und **Kürbiskerne** darin ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



## Anrichten

**Linsensalat** auf Teller verteilen.

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

**Salat** mit **Balsamicocreme** beträufeln und 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>

