

Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Cranberries Süßkartoffel und Rucola

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 774 kcal • Tag 3 kochen

17



Ziegenfrischkäsetaler



braune Linsen



Süßkartoffel



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Cranberries, getrocknet



Kürbiskerne



Mandeln blanchiert,
gehobelt



Balsamiccreme



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 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 NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Cranberries, getrocknet	20 g	40 g	40 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	1	2	2
Balsamicocreme 14) 15)	12 g	24 g	24 g
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	599 kJ/143 kcal	3240 kJ/774 kcal
Fett	7,3 g	39,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	13,9 g
Kohlenhydrate	13,5 g	73,1 g
– davon Zucker	3,8 g	20,4 g
Eiweiß	4,9 g	26,7 g
Salz	0,36 g	1,94 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 **NL:** Niederlande



1 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.



2 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.



3 Kerne rösten

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



4 Linse anbraten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch in die Pfanne pressen, **Zwiebelstreifen** hinzufügen und für ca. 5 Min. anschwitzen.

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



5 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 **Linse**n dazugeben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Linsensalat auf Teller verteilen.

Süßkartoffelwürfel auf den **Linse**n 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>

