

# Bistro-Salat mit kernigen Ziegenkäsetalern

bunten Karotten, Ofen-Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

schnell vorbereitet Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2578 kJ/616 kcal • Tag 5 kochen

30



Kohlrabi



Karotte



lila Karotte



Kartoffeln (Drillinge)



Frühlingszwiebel



Honig



Sonnenblumenkerne



Blattsalatsmischung



Ziegenfrischkäsetaler



Honig-Senf-Dressing



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kohlrabi <b>DE</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
lila Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Honig	8 g	15 g**	20 g
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g	40 g
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Ziegenfrischkäsetaler <b>5)</b>	100 g	150 g**	200 g
Honig-Senf-Dressing <b>4)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Sahnejoghurt <b>5)</b>	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 600 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2578 kJ/616 kcal
Fett	5,70 g	34,34 g
– davon ges. Fettsäuren	1,92 g	11,53 g
Kohlenhydrate	9,12 g	54,93 g
– davon Zucker	3,81 g	22,93 g
Eiweiß	3,22 g	19,40 g
Salz	0,268 g	1,611 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: 4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **IL:** Israel **ES:** Spanien



## Zu Beginn

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



## Gemüse schneiden

**Kohlrabi** schälen, vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Karotten** schälen, quer halbieren und längs in Stifte vierteln.

**Drillinge** je nach Größe halbieren und vierteln.

**Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## Gemüse backen

**Drillinge, Kohlrabi, Möhren** und **Frühlingszwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Honig, Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

Dabei etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



## Dip anrühren

**Salatmix** auf Teller verteilen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig-Senf-Dressing** darüber verteilen.

Restliches **Dressing** in einer kleinen Schüssel mit **Joghurt** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Sonnenblumenkerne rösten

**Sonnenblumenkerne** für die letzten 10 Min. als Häufchen mit auf das Backblech geben.



## Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen.

**Ziegenkäsetaler** von beiden Seiten in die **Sonnenblumenkerne** drücken und auf den **Salatmix** legen.

**Gemüse** daneben anrichten und mit dem **Dip** 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>

