

Bunte Bowl mit gelben Karottenspaghetti

Rote-Beete-Apfel-Salat und Hirtenkäse in Knusperkernpanade

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 589 kcal • Tag 2 kochen

19



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



Ofenkartoffeln



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



vorgegarte Rote Beete



Apfel



Frühlingszwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Sahnejoghurt



Kürbiskerne



Hirtenkäse



Feldsalat



gelbe Karotte-Spaghetti

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
vorgegarte Rote Beete	250 g	375 g**	500 g
Apfel NL PL XS	1	1,5**	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	75 ml**	100 ml
Sahnejoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
gelbe Karotte-Spaghetti	150 g	225 g	300 g
Öl*, Balsamicoessig*, Olivenöl*, Wasser*	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. 660 g)
Brennwert	373 kJ/89 kcal	2463 kJ/589 kcal
Fett	3,62 g	23,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,94 g	6,22 g
Kohlenhydrate	9,99 g	65,86 g
– davon Zucker	5,63 g	37,13 g
Eiweiß	3,42 g	22,54 g
Salz	0,233 g	1,539 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) 8) Eier 9) Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **IT:** Italien **PL:** Polen **XS:** Serbien **NL:** Niederlande



Kartoffeln backen

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren, in 2 cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit der Hälfte der **Paprika-Gewürzmischung**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen ca. 25 Min. garen, bis die **Kartoffelwedges** weich sind. Währenddessen fortfahren.



Dip & Dressing zubereiten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit **Sahnejoghurt** und **Schnittlauch** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Dip** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



Kleinigkeiten

Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Danach in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in einen tiefen Teller umfüllen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Rote Beete in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen.



Karottenspaghetti & Hirtenkäse

Karottenspaghetti in den Varoma-Behälter geben, leicht **salzen*** und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Hirtenkäse** in 2 [3 | 4] Stücke teilen, mit Küchenpapier trocken tupfen, mit restlicher **Gewürzmischung** einreiben und von beiden Seiten in die **Kürbiskerne** drücken.



Für den Salat

Apfelviertel, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Frühlingszwiebelringe und **Rote-Beete-Würfel** zugeben und **20 Sek./Stufe 3** vermischen. **Salat** in eine große Schüssel umfüllen und marinieren lassen.



Anrichten

Feldsalat in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und untermischen.

Feldsalat, **Kartoffelspalten**, **Rote-Beete-Salat** und **Karottenspaghetti** auf Bowls oder tiefe Teller verteilen. Mit **nussigem Hirtenkäse** toppen, mit **Petersilie** bestreuen und mit restlichem **Dip** genießen.

Guten Appetit!