

Fenchel-Birnen-Salat mit Gelbe-Beete-Chips dazu Knoblauch-Croûtons und Hirtenkäse-Crumble

22

unter 650 Kalorien Vegetarisch Viel Gemüse Thermomix hilft • 487 kcal • Tag 3 kochen



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



Fenchelknolle



Birne



Rucola



Honig



mittelscharfer Senf



Mini-Fladenbrot



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Joghurt



Hirtenkäse



Minze



Petersilie



Gelbe Beete

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Essig*, Zucker*

Los geht's

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fenchelknolle	1	2	2
Birne NL BE ES	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Honig	20 g	28 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
Mini-Fladenbrot 3) 15)	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g**
Joghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gelbe Beete DE	150 g	300 g	300 g
Olivenöl*, Essig*, Zucker*	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. 610 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	2576 kJ/616 kcal
Fett	3,51 g	21,58 g
– davon ges. Fettsäuren	0,89 g	5,48 g
Kohlenhydrate	12,73 g	78,18 g
– davon Zucker	5,21 g	31,96 g
Eiweiß	4,35 g	26,73 g
Salz	0,431 g	2,647 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: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien



Für die Croûtons

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

Mini-Fladenbrot in 1 cm kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte [drei Viertel | ganzes] **Tomatenmark**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Pfeffer*** und **Salz*** zugeben und **20 Sek./Stufe 3** vermischen.

Marinade zu den **Fladenbrotwürfeln** in die Schüssel geben und gut vermengen.



Dressing zubereiten

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Honig**, **Senf**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Die Hälfte des **Dressings** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Ab in den Ofen

Fladenbrotwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Gelbe Beete schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. **Gelbe-Bete-Chips** neben die **Fladenbrotwürfel** geben, mit etwas **Salz*** würzen und alles zusammen für 12 – 15 Min. im Backofen rösten.

Währenddessen Blätter der **Minze** und **Petersilie** getrennt voneinander abzupfen.



Salat vollenden

Birne vierteln und Kerngehäuse entfernen. **Birnenviertel** in den Mixtopf zugeben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in die Schüssel zum **Fenchel** geben.

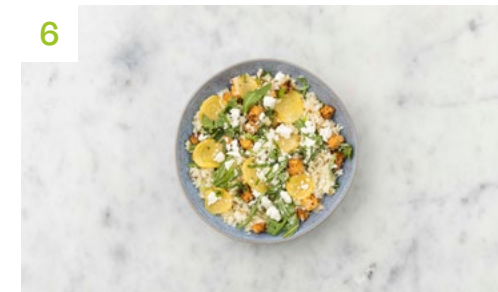
Am Ende der Garzeit **Rucola** und die Hälfte der **Croûtons** unterheben und alles gut vermengen.



Für den Salat

Minze in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Fenchelknolle vierteln und Strunk entfernen und **Fenchel** in grobe Stücke schneiden. **Fenchelstücke** mit etwas **Salz*** und einer Prise **Zucker*** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Danach in eine zweite große Schüssel umfüllen und zum Marinieren beiseitestellen.



Anrichten

Fenchelsalat auf Teller verteilen, restliche **Croûtons** und **Gelbe-Beete-Chips** darüber verteilen und **Hirtenkäse** mit den Händen darüber bröseln.

Mit **Minze** garnieren und mit dem restlichen **Dressing** 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>

