



GEBACKENER HIRTENKÄSE IN SESAMKRUSTE, mit Mango und frischem Salat



HELLO MANGO

Die perfekte Mango? Kurz vor der Reife verströmen Mangos einen besonders süßlichen Duft und geben bei Druck leicht nach.



Hirtenkäse



Sesam



Mango



rote Kirschtomaten



Balsamico-Crème



Gurke



Feldsalat

20 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Da unser Mitarbeiter Konstantinos sein Heimatland Griechenland vermisst, haben wir uns bei diesem Gericht von den Göttern inspirieren lassen. Das Land hat neben Tsatsiki und Ouzo noch viel mehr zu bieten. Die feine Süße der Mango gibt dem Ganzen noch eine fernöstliche Note.

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, **3 tiefe Teller** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel **Balsamico-Crème** mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, 1 TL [1 EL] **Honig**, 1 EL [1 EL] **Wasser**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren.



2 MANGO SCHNEIDEN

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



3 GEMÜSE VORBEREITEN

Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. **Kirschtomaten** halbieren und alles zum **Dressing** geben.



4 HIRTENKÄSE PANIEREN

Hirtenkäse in 1 cm dicke, längliche Stücke schneiden. Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller 1 EL [2 EL] **Mehl** verteilen, in den zweiten Teller 2 EL [4 EL] **Milch** geben und im dritten Teller **Sesam** verteilen. **Hirtenkäsestücke** zuerst im **Mehl** und dann in der **Milch** wenden, danach rundherum mit **Sesam** panieren.



5 HIRTENKÄSE BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, panierten **Hirtenkäse** ca. 3 Min. goldbraun braten.



6 ANRICHTEN

Feldsalat zu den restlichen **Salatzutaten** geben und unterheben. **Salat** auf tiefe Teller verteilen und mit gebackenen **Hirtenkäse** toppen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Balsamico-Crème 1) 12)	12 ml	24 ml
Mango BR	1	2
Gurke ES NL	1 (klein)	1
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
Hirtenkäse (Trakaya) 7)	150 g	300 g
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Feldsalat	150 g	300 g

Mehl* 1), Honig*, (Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Milch* 7)

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	2377 kJ/569 kcal
Fett	6 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	14 g
Kohlenhydrate	9 g	47 g
– davon Zucker	7 g	38 g
Eiweiß	4 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!