



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

25 [30] min.

25 [30] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

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. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**, **3 tiefe Teller** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DAS MANGODRESSING
Mango schälen, 1 [2] Hälfte in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Balsamico-Crème**, 10 g [20 g] **Olivenöl**, 1 TL [2 TL] **Honig**, 10 g [20 g] **Wasser**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN
Kirschtomaten halbieren. **Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Restliche **Mango** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



3 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.



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



5 SALAT ZUBEREITEN
 In der großen Schüssel **Feldsalat**, **Mangostücke**, **Kirschtomatenhälften** und **Gurkenscheiben** mit dem **Mangodressing** vermengen.



6 ANRICHTEN
Salat auf Schüsseln verteilen, mit gebackenem **Hirtenkäse** toppen und genießen.

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 [4 Personen in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	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).



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!