



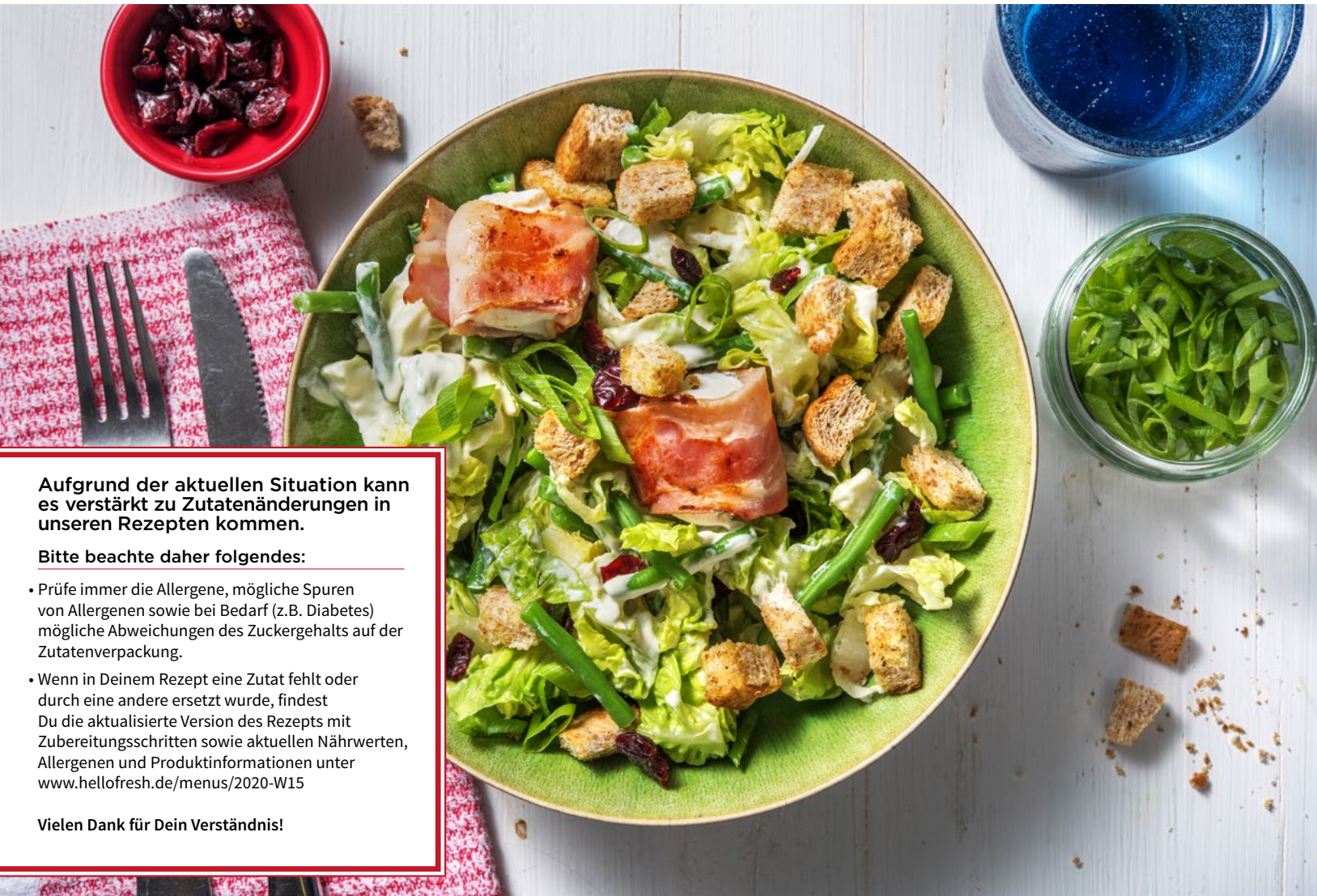
GEBACKENER ZIEGENKÄSE IM SPECKMANTEL

auf fruchtigem Salat mit Honig-Senf-Dressing, Cranberrys und Buschbohnen



HELLO CRANBERRYS

Wusstest Du, dass die kleinen roten Beeren jede Menge Vitamine und Antioxidantien enthalten? So stärkst Du ganz nebenbei auch Dein Immunsystem!



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W15

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Bacon (Scheiben)



Salatherz (Romana)



Mini-Fladenbrot



mittelscharfer Senf



Joghurt



Honig



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



getrocknete Cranberrys



Ziegenfrischkäsetaler

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf**, **1 Sieb**, **1 kleine Schüssel** und **2 große Schüsseln**.



1 DRESSING ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einer großen Schüssel **Joghurt** mit **Senf** und **Honig** zu einem feinen **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 BUSCHBOHNEN KOCHEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. In einen kleinen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen***, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 8 Min. bissfest garen. Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



3 CROÛTONS BACKEN

100 g [150 g | 200 g] **Fladenbrot** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Brotwürfel** in eine große Schüssel geben und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Würfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 5 – 8 Min. im Backofen backen, bis die **Würfel** goldbraun sind. Anschließend kurz abkühlen lassen und **Croûtons** in eine kleine Schüssel füllen.



4 ZIEGENKÄSE VORBEREITEN

Für die **Taler** den **Ziegenkäse** mit je einer Scheibe **Bacon** umwickeln.

Salatherzen längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.



5 ZIEGENKÄSE ANBRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze erwärmen und **Ziegenkäse** darin von beiden Seiten 3 – 4 Min. anbraten, bis er goldbraun ist. Anschließend **Taler** aus der Pfanne nehmen.

Dieselbe Pfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen und gekochte **Buschbohnen** darin ca. 3 – 4 Min. unter Wenden anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Salatstreifen, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Buschbohnen** zum **Dressing** geben und gut vermischen. **Salat** auf Teller verteilen und **Ziegenkäse** darauf anrichten. **Croûtons**, **Cranberrys** und **grüne Frühlingszwiebelringe** um den **Ziegenkäse** herum verteilen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------|----------------|-------|-------|
| Joghurt 5) | 75 g | 100 g | 150 g |
| mittelscharfer Senf 4) | 10 ml | 10 ml | 20 ml |
| Honig | 20 g | 28 g | 40 g |
| Buschbohnen | 100 g | 150 g | 200 g |
| Mini-Fladenbrot 1) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Ziegenfrischkäsetaler 5) | 4 | 6 | 8 |
| Bacon (Scheiben) | 80 g | 120 g | 160 g |
| Salatherz (Romana) ES | 1 | 1½ | 2 |
| Frühlingszwiebel DE ES | 1 | 1 | 2 |
| getrocknete Cranberrys | 10 g | 20 g | 20 g |
| Olivenöl* für Schritt 3 | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | PORTION (ca. 350 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 704 kJ/168 kcal | 2.443 kJ/584 kcal |
| Fett | 9,17 g | 31,86 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,80 g | 13,19 g |
| Kohlenhydrate | 13,16 g | 45,71 g |
| – davon Zucker | 4,69 g | 16,29 g |
| Eiweiß | 6,82 g | 23,67 g |
| Salz | 0,930 g | 3,230 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch
8) Sesamsamen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!