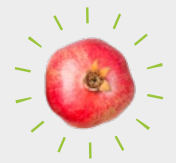




GESCHMOLZENER FETA MIT HONIG

auf Granatapfel-Linsen-Gemüse mit Süßkartoffelecken



HELLO GRANATAPFEL

Aufgrund seiner vielen, teils bewiesenen, förderlichen Eigenschaften hat der Granatapfel einen besonderen Spitznamen: Gesundheitsgranate!



Süßkartoffel



Granatapfel



rote Kirschtomaten



Rucola



Knoblauchzehe



Feta



braune Linsen



Zitrone



Honig



Schalotte

 20 [25] min.

 30 [35] min.

 Stufe 1

 Thermomix kocht

 Veggie

 leichter Genuss

Dich begeistern die bunten Farben und köstlichen Aromen des heutigen Gerichts? Wir haben noch eine gute Botschaft für Dich: Es ist auch super gesund! Linsen und Süßkartoffel halten Deinen Blutzucker lange stabil und Dich somit satt. Und Rucola, Granatapfel und Knoblauch stecken voller wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe und Antioxidantien. **Glutenfrei** isst Du heute auch noch. Da kann nichts mehr schiefgehen!

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab und heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Backpapier**, **1 Backblech**, **1 große Schüssel**, eine **Zitronenpresse** und **1 kleine Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Ungeschälte **Süßkartoffel** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. ½ EL [1 EL] **Öl** darüber verteilen, **salzen** und **pfeffern**, dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen. In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



2 DÜNSTEN

Knoblauch und **Schalotte** abziehen, **Schalotte** halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g] **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Linsen** durch den Varoma-Behälter abgießen und unter kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Knoblauch-Schalotten-Mix** in eine große Schüssel umfüllen.



3 VAROMA VORBEREITEN

Linsen mit etwas **Salz** und **Pfeffer** bestreuen, alles vermengen und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. **Feta** in 6 [12] Scheiben schneiden, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen und mit **Honig** bestreichen. **Kirschtomaten** halbieren und neben den **Fetascheiben** verteilen, eventuell mit etwas **Pfeffer** bestreuen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.



4 DAMPFGAREN

400 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



5 DRESSING & GRANATAPFEL

Saft der **Zitrone** auspressen und **Zitronensaft** in die große Schüssel zum **Knoblauch-Schalotten-Mix** geben. Mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Granatapfel** mit einer Messerspitze rundherum einritzen, vorsichtig halbieren und die **Kerne** über einer kleinen Schüssel mit Hilfe eines Löffels herausklopfen.

★ **TIPP:** Den Granatapfelsaft kannst Du mit ins Dressing geben.



6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen. **Linsen** unter das **Dressing** heben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und auf Teller verteilen. **Süßkartoffelspalten**, **Tomatenhälften**, **Rucola** und **Fetascheiben** darauf anrichten, mit **Granatapfelkernen** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel US	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Schalotte FR	1	2
braune Linsen	1 Dose	2 Dosen
Zitrone ES	½ 🍋	1
Granatapfel IL	1	2
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
Feta 7)	125 g	250 g
Honig	8 g	16 g
Rucola	75 g	150 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* 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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2885 kJ/687 kcal
Fett	4 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	13 g	85 g
– davon Zucker	5 g	28 g
Eiweiß	5 g	30 g
Ballaststoffe	3 g	18 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, **FR:** Frankreich, **IL:** Israel, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

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!