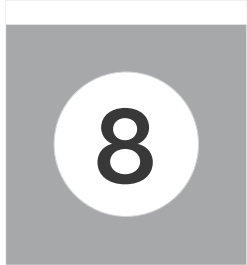


Hirtenkäse in Sesam-Knusper-Panade mit Tahini-Zitronen-Dressing, Wildreis und Paprika

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 988 kcal • Tag 5 kochen



Hirtenkäse



Semmelbrösel



Sesam



Basmati-Wildreis-Mischung



Tahini-Paste



Zitrone, gewachst



Paprika multicolor



Zwiebel



Knoblauchzehe



Blütenhonig



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse 7)	200 g	300 g	400 g
Semmelbrösel 15)	25 g	50 g	50 g
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Tahini-Paste 3)	50 g	75 g	100 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Paprika multicolor NL ES	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Blütenhonig	20 g	28 g	40 g

**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. 700 g)
Brennwert	587 kJ/140 kcal	4132 kJ/988 kcal
Fett	6,23 g	43,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,65 g	11,64 g
Kohlenhydrate	15,26 g	107,49 g
– davon Zucker	3,59 g	25,32 g
Eiweiß	5,17 g	36,41 g
Salz	0,360 g	2,537 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) **15)** Weizen

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

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

NZ: Neuseeland **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Panierstraße vorbereiten

In einem tiefen Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** zu einem glatten **Teig** verquirlen.

In einem zweiten tiefen Teller **Sesam** und **Semmelbrösel** vermengen.

Hirtenkäse quer in 4 [6 | 8] Stifte schneiden.

Hirtenkäse-Stifte zuerst in der **Mehlmischung** wenden, sodass sie dünn überzogen sind. Danach in der **Sesam-Mischung** wenden und die **Panade** etwas andrücken.



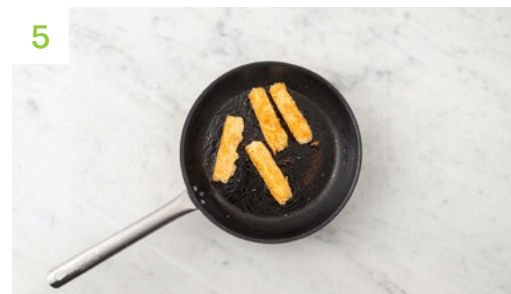
2 Gemüse schneiden

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und in eine Auflaufform pressen. **Paprikawürfel** und **Zwiebelstreifen** zufügen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im vorgeheizten Ofen 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



5 Hirtenkäse braten

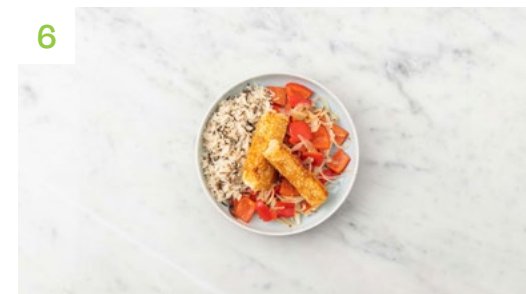
In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen.

Erst wenn das **Öl** heiß ist, die panierten **Hirtenkäse-Stifte** in die Pfanne geben und jede Längsseite ca. 30 – 45 Sek. anbraten bis die **Hirtenkäse-Stifte** goldbraun gebraten sind. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.



3 Für das Tahini-Zitronen-Dressing

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Soft** aus 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Tahini**, **Honig** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser*** zu einem glatten **Dressing** verquirlen. Falls das **Dressing** noch zu dickflüssig ist, esslöffelweise mehr **Wasser** hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und zusammen mit dem **Paprikagemüse** auf Teller verteilen.

Hirtenkäse-Sticks dazu anrichten und zusammen mit dem **Tahini-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>

