



HIRTENKÄSE IN SESAMKRUSTE,

dazu ein frischer Salat mit Mango und Kirschtomaten



HELLO MANGO

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



Hirtenkäse



Sesam



Mango



Kirschtomaten



Balsamico-Crème



Gurke



Feldsalat

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Was gibt es Besseres als die geschickte Kombination aus fruchtig-süß und salzig-knusprig? Mit dem heutigen Rezept geht das außerdem schnell und unkompliziert. Du schnippelst lediglich die Zutaten für einen frischen Salat, panierst und brätst die Hirtenkäsesticks – fertig ist Dein Frühlingsalat! Inspiriert zu diesem Rezept hat uns übrigens die griechische Küche. Lass es Dir schmecken!

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



1 FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel **Balsamico-Crème** mit **Olivenöl***, **Honig***, **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. **Feldsalat**, **Gurkenscheiben** und **Kirschtomatenhälften** zum **Dressing** geben und alles vermischen.



4 HIRTENKÄSE PANIEREN

Hirtenkäse in 1 cm dicke, längliche Stücke schneiden.

Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller **Mehl*** verteilen, in den zweiten Teller **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 **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und panierten **Hirtenkäse** rundherum ca. 3 Min. goldbraun braten.



6 ANRICHTEN

Salat auf Schüsseln verteilen und mit **Hirtenkäse** in **Sesamkruste** toppen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Balsamico-Crème 1) 12)	12 ml	18 ml ☞	24 ml
Mango DO	1	1 (groß)	2
Gurke ES	1	1 (groß)	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Feldsalat	150 g	200 g	300 g
Hirtenkäse 7)	300 g	450 g	600 g
Sesam 11) 15)	40 g	60 g	80 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Honig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser*	1 EL	1½ EL	2 EL
Mehl* 1)	1 EL	1½ EL	2 EL
Milch* 7)	2 EL	3 EL	4 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	564 kJ/136 kcal	3505 kJ/843 kcal
Fett	10 g	59 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	7 g	43 g
- davon Zucker	6 g	33 g
Eiweiß	6 g	34 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sesam und Schwefeldioxid enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DO: Dominikanische Republik, ES: Spanien

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!