



# Karamellisierte Ziegenkäse auf Linsensalat

mit Granatapfel, Rucola, Kürbiskernen und Avocado



## HELLO GRANATAPFEL

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



Linsen



Granatapfel



Rucola



Avocado



Zitrone



Honig



Zwiebel



Kürbiskerne



Ziegenkäse

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Dich begeistern die bunten Farben und köstlichen Aromen des heutigen Gerichts? Dann haben wir noch eine gute Nachricht für Dich: Es ist auch super gesund! Die komplexen Kohlenhydrate der Linsen halten Deinen Blutzucker lange stabil und Dich somit satt. Die Avocado versorgt Dich mit guten Fetten. Und Rucola und Granatapfel stecken voller wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe und Antioxidantien. **Glutenfrei** isst Du heute auch noch. Da kann nichts mehr schiefgehen!

# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst du **1 Sieb**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**, **1 Backpapier** mit **Backblech** und **1 große Pfanne**.



## 1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

**Zwiebel** abziehen und in kleine Würfel schneiden.

**Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Zitrone** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Zitrone** halbieren und die **Hälfte** der **Zitrone** in Spalten schneiden.



## 4 ZIEGENKÄSE ZUBEREITEN

**Ziegenkäserolle** in 2 [3 | 4] dicke runde Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die **Hälfte** des **Honigs** auf den **Ziegenkäsescheiben** verteilen. **Kürbiskerne** ebenfalls auf dem Backblech verteilen und alles ca. 10 Min. im Ofen garen, bis der **Käse** goldbraun ist.

**Ziegenkäse** aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Den restlichen **Honig** auf den **Ziegenkäsescheiben** verteilen.



## 2 GRANATAPFEL ENTKERNEN

**Granatapfel** auf der Arbeitsplatte mit leichtem Druck ein wenig hin- und herrollen, um die **Kerne** im Inneren der Frucht etwas zu lösen.

**Granatapfel** halbieren, **Kerne** mithilfe eines Holzlöffels über einer kleinen Schüssel herausklopfen.



## 5 LINSEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin für ca. 5 Min. anschwitzen.

**Linsen** hinzugeben und 3 Min. anbraten. Den **Saft** einer weiteren **Zitronenspalte** dazu pressen und nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Die **Hälfte** der **Granatapfelkerne** und **Zitronenschale** unter **Linsen** verrühren.



## 3 SALAT ZUBEREITEN

**Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen und in kleine Würfel schneiden.

**Avocadowürfel** in eine große Schüssel geben, eine **Zitronenspalte** darüber ausdrücken und mit **Öl\*** verrühren.

**Rucola** hinzufügen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Linsen** auf Teller geben. **Rucolasalat** um die **Linsen** verteilen und jeweils eine karamellisierte **Ziegenkäsescheibe** darauf anrichten.

Mit **Granatapfelkernen** und gerösteten **Kürbiskernen** toppen und mit den restlichen **Zitronenspalten** servieren.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

|                           | 2P             | 3P      | 4P   |
|---------------------------|----------------|---------|------|
| Ziegenkäse <sup>5)</sup>  | 120g           | 180g    | 240g |
| braune Linsen (Packung)   | 1              | 1.5     | 2    |
| Granatapfel <sup>TR</sup> | 1              | 1       | 1    |
| Rucola                    | 50g            | 75g     | 100g |
| Avocado <sup>ES</sup>     | 1              | 1       | 2    |
| Zitrone <sup>ES</sup>     | 1              | 1       | 2    |
| Honig                     | 16g            | 24g     | 32g  |
| Zwiebel <sup>DE</sup>     | 1              | 1       | 2    |
| Kürbiskerne               | 10g            | 15g     | 20g  |
| Öl*                       | je 1 EL        | je 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.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g           | PORTION (ca. 500 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert                       | 553 kJ/131 kcal | 2846 kJ/676 kcal    |
| Fett                            | 8 g             | 38 g                |
| - davon ges. Fettsäuren         | 4 g             | 18 g                |
| Kohlenhydrate                   | 8 g             | 39 g                |
| - davon Zucker                  | 2 g             | 7 g                 |
| Eiweiß                          | 8 g             | 42 g                |
| Ballaststoffe                   | 3 g             | 13 g                |
| Salz                            | 1 g             | 4 g                 |

## ALLERGENE

5) Milch,

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland TR: Türkei ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

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