Kernige Ziegenkäsetaler auf buntem Salat

mit lila Karotten, Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

29

Vegetarisch | Wenig Vorbereitung | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • Tag 3 kochen

Kohlrabi

Karotte

lila Karotte

Kartoffeln (Drillinge)

Frühlingszwiebel

Honig

Sonnenblumenkerne

Salatmischung

Ziegenfrischkäsetaler

mittelscharfer Senf

Sahnejoghurt

Knoblauchzehe

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kohlrabi **DE**	1	2	2
Karotte **DE** | **NL** | **ES** | **IL**	1	1	2
lila Karotte **DE**	1	2	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **IT**	1	2	2
Honig	8 g	15 g**	20 g
Sonnenblumenkerne	40 g	60 g	80 g
Salatmischung	75 g	75 g	100 g
Ziegenfrischkäsetaler **7)**	100 g	150 g**	200 g
mittelscharfer Senf **9)**	10 ml	10 ml	20 ml
Sahnejoghurt **7)**	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
Öl*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2554 kJ/611 kcal
Fett	5,29 g	32,38 g
– davon ges. Fettsäuren	2,06 g	12,59 g
Kohlenhydrate	8,66 g	53,00 g
– davon Zucker	3,53 g	21,60 g
Eiweiß	3,87 g	23,69 g
Salz	0,215 g	1,315 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien

2022-W32

1

Zu Beginn

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

2

Gemüse schneiden

Kohlrabi schälen, vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Karotten schälen, quer halbieren und längs in Stifte vierteln.

Drillinge je nach Größe halbieren oder vierteln.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.

3

Gemüse backen

Drillinge, **Kohlrabi**, **Möhren** und **Frühlingszwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Knoblauch dazupressen und mit der Hälfte vom **Honig**, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. Dabei etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

4

Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel restlichen **Honig**, **Senf** und 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Joghurt** miteinander zu einem **Dip** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restlichen **Joghurt** in einer großen Schüssel mit 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Essig*** verrühren.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Salatmix zu dem **Dressing** in die große Schüssel geben und vermengen.

5

Sonnenblumenkerne rösten

Sonnenblumenkerne für die letzten 10 Min. als Häufchen mit auf das Backblech geben.

6

Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen.

Salat auf Tellern anrichten.

Ziegenkäsetaler von beiden Seiten in die **Sonnenblumenkerne** drücken und auf den **Salatmix** legen.

Gemüse daneben anrichten und mit dem **Dip** 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