

# Kernige Ziegenkäsetaler auf buntem Salat mit lila Karotten, Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

Vegetarisch | **Wenig Vorbereitung** | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 612 kcal • Tag 3 kochen

27



Kohlrabi



Karotte



lila Karotte



Kartoffeln (Drillinge)



Frühlingszwiebel



Sonnenblumenkerne



Salatmischung



Ziegenfrischkäsetaler



mittelscharfer Senf



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Blütenhonig



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 <b>IT</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	1	1	2
lila Karotte <b>DE   NL   IL</b>	1	2	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	1	2	2
Sonnenblumenkerne	40 g	60 g	80 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
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. 620 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2561 kJ/612 kcal
Fett	5,25 g	32,39 g
– davon ges. Fettsäuren	2,04 g	12,59 g
Kohlenhydrate	8,63 g	53,27 g
– davon Zucker	3,53 g	21,81 g
Eiweiß	3,85 g	23,75 g
Salz	0,213 g	1,316 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **IL:** Israel **DK:** Dänemark **ES:** Spanien



## Zu Beginn

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



## 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.



## Gemüse backen

**Drillinge**, **Kohlrabi**, **Möhren** und **Frühlingszwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **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.



## Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Senf**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig** 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.



## Sonnenblumenkerne rösten

**Sonnenblumenkerne** für die letzten 8 – 10 Min. als Häufchen mit auf das Backblech geben.



## 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>

