

Kernige Ziegenkäsetaler auf buntem Salatbett mit Joghurtdressing, lila Karotten, Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

Vegetarisch | Wenig Vorbereitung | 30 – 40 Minuten • 2588 kJ/619 kcal • Tag 5 kochen

29



Kohlrabi



Karotte



lila Karotte



Kartoffeln (Drillinge)



Frühlingszwiebel



Honig



Sonnenblumenkerne



Blattsaladmischung



Ziegenfrischkäsetaler



mittelscharfer Senf



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

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	20 g	30 g	40 g
Blattsaladmischung	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)	75 g	100 g	150 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. 620 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	2588 kJ/619 kcal
Fett	5,59 g	34,38 g
– davon ges. Fettsäuren	1,88 g	11,54 g
Kohlenhydrate	9,00 g	55,28 g
– davon Zucker	3,79 g	23,28 g
Eiweiß	3,18 g	19,56 g
Salz	0,262 g	1,611 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 **IT:** Italien

NL: Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



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 **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 **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.



Sonnenblumenkerne rösten

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



Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen.

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>

