



Mit Honig gebackener Feta

auf Granatapfel-Linsen-Gemüse mit Süßkartoffelecken



HELLO GRANATAPFEL

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



Granatapfel



Feta



Süßkartoffel



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



braune Linsen



Zitrone



Honig



Rucola



Schalotte

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Dich begeistern die bunten Farben und köstlichen Aromen des heutigen Gerichts? Wir haben noch eine gute Botschaft für Dich: Es ist auch supergesund! Linsen und Süßkartoffeln halten Deinen Blutzucker lange stabil und Dich somit satt. Und Rucola, Granatapfel und Knoblauch stecken voller wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe und Antioxidantien. **Glutenfrei** isst Du heute auch noch. Da kann nichts mehr schiefgehen!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 kleine Schüsseln**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 große Pfanne**.



1 SÜSSKARTOFFELN BACKEN

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

Ungeschälte **Süßkartoffeln** in 1 cm breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Olivenöl*** über die **Süßkartoffelspalten** träufeln, **salzen***, **pfeffern*** und 25 Min. im Backofen backen.



4 LINSENPFANNE STARTEN

In einer großen Pfanne **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schalottenstreifen** dazugeben und ca. 4 Min. glasig dünsten. **Knoblauch** dazupressen, **braune Linsen** in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen und mit **Zitronendressing** vermengen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Knoblauch und **Schalotte** abziehen, **Schalotte** in feine Streifen schneiden. **Braune Linsen** in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser spülen, bis dieses klar hindurchläuft. **Zitrone** halbieren und eine Hälfte in eine kleine Schüssel pressen. Mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** glatt rühren. **Granatapfel** mit einem Messer rundherum einritzen, vorsichtig halbieren und **Granatapfelkerne** über einer kleinen Schüssel mithilfe eines Löffels herausklopfen.



5 FETA GRILLEN

Tomaten und **Süßkartoffelspalten** aus dem Backofen nehmen und den **Feta** auf dem Blech lassen. Die Grillfunktion des Backofens anstellen, **Honig** über den **Feta** geben und 2 Min. grillen.



3 TOMATEN UND FETA BACKEN

Rote **Kirschtomaten** halbieren. **Feta** in 6 [9 | 12] Scheiben schneiden. **Kirschtomatenhälften** und **Fetascheiben** auf ein weiteres mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und für die letzten 7 – 10 Min. der **Süßkartoffel**-Backzeit mit in den Backofen geben.



6 ANRICHTEN

Tomaten zu den **Linsen** geben, **Rucola** unterheben und auf Teller verteilen. **Süßkartoffelspalten** und **Fetascheiben** daraufgeben, mit **Granatapfelkernen** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1 (klein)	1	1 (groß)
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schalotte DE	1	1	2
braune Linsen	1	1½ ☞	2
Zitrone ES	½ ☞	¾ ☞	1
Granatapfel TR EG	1	1	2
rote Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Feta 5)	200 g	300 g ☞	400 g
Honig	8 g	8 g	16 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Olivenöl* für Schritt 1, 2 und 4	je ½ EL	je ¾ EL	je 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	364 kJ/87 kcal	2.571 kJ/615 kcal
Fett	4 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	9 g	61 g
- davon Zucker	4 g	31 g
Eiweiß	3 g	22 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika **ES:** Spanien
DE: Deutschland **TR:** Türkei **EG:** Ägypten

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!