



MIT HONIG GEBACKENER HIRTENKÄSE

auf Cranberry-Linsen-Gemüse mit Süßkartoffelecken



HELLO CRANBERRY

Der deutsche Name der Cranberry lautet „Moosbeere“ oder auch „Kranbeere“. Dieser leitet sich davon ab, dass Kraniche besonders gern von den Beeren naschen.



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



braune Linsen



Zitrone



Honig



Rucola



Cranberrys



Schalotte



Süßkartoffel



Hirtenkäse

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Obst** und **Salat** ab.

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



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

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

Ungeschälte **Süßkartoffel** in 1 cm breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL] **Olivenöl*** über die **Süßkartoffelspalten** träufeln, **salzen***, **pfeffern*** und 25 Min. im Backofen backen, bis sie weich sind.



4 LINSENPFANNE STARTEN

In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL] **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 die **Linsenfanne** mit dem **Zitronendressing** vermengen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Knoblauch abziehen.

Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden.

Braune Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser spülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Zitrone halbieren und **Saft** von $\frac{1}{2}$ [$\frac{3}{8}$ | 1] **Zitrone** in eine in eine kleine Schüssel pressen. Mit $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** glatt rühren.



5 FETA GRILLEN

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



3 TOMATEN UND FETA BACKEN

Kirschtomaten halbieren.

Hirtenkäse in 6 [9 | 12] Scheiben schneiden.

Kirschtomatenhälften und **Fetascheiben** auf ein weiteres mit Backpapier belegtes Backblech geben und für die letzten 7 – 10 Min. der **Süßkartoffel**-Backzeit mit in den Backofen geben, bis die **Tomaten** weich sind.



6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US CO	1 (klein)	1	1 (groß)
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schalotte NL DE	1	1	2
braune Linsen	1	1½	2
Zitrone AR SA	½	¾	1
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Hirtenkäse 5)	200 g	300 g	400 g
Honig	8 g	15 g	20 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Cranberrys	20 g	30 g	40 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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	375 kJ/90 kcal	2.322 kJ/555 kcal
Fett	2,20 g	13,62 g
– davon ges. Fettsäuren	0,71 g	4,41 g
Kohlenhydrate	10,75 g	66,57 g
– davon Zucker	3,58 g	22,16 g
Eiweiß	5,71 g	35,39 g
Salz	0,581 g	3,599 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten von Amerika
CO: Kolumbien ES: Spanien NL: Niederlande
AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien

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!