

Rote-Beete-Salat mit Ziegenkäsetalern

dazu Apfel, Bacon-Topping und Tomaten-Focaccia

One-Pot-Gericht 20 – 30 Minuten • 3168 kJ/757 kcal • Tag 3 kochen



vorgegarte Rote Beete



Apfel



braune Linsen



Bacon (Streifen)



Salatmischung



Ziegenfrischkäsetaler



Focaccia (Tomate)



Pflaumenmus



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Honig*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorgearte Rote Beete	250 g	250 g	500 g
Apfel NL PL	1	2	2
braune Linsen	1	1,5**	2
Bacon (Streifen)	100 g	180 g	200 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	4	6**	8
Focaccia (Tomate) 15)	1	2	2
Pflaumenmus	20 g	20 g	40 g
Öl*, Balsamicoessig*, Honig*, Olivenöl*	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	514 kJ/123 kcal	3168 kJ/757 kcal
Fett	5,84 g	35,98 g
– davon ges. Fettsäuren	2,30 g	14,15 g
Kohlenhydrate	11,61 g	71,50 g
– davon Zucker	5,90 g	36,37 g
Eiweiß	4,75 g	29,27 g
Salz	0,603 g	3,717 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) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande **PL:** Polen



Kleine Vorbereitung

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel in dünne Scheiben schneiden.

Rote Beete in 1 cm kleine Würfel schneiden.



Kleine Vorbereitungen

Pflaumenmus, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** in eine große Schüssel geben, mischen und kurz beiseitestellen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Linsen in einem Sieb unter fließendem **Wasser** abspülen.



Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Baconstreifen** darin ca. 3 Min anbraten.

Apfelstücke, **Rote Beete-Würfel** und **Linsen** dazugeben und weitere 2 Min. unter Rühren erhitzen.

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



Focaccia braten

Focaccia in 2 cm breite Scheiben schneiden.

Focacciascheiben in derselben Pfanne ohne weitere Fettzugabe von beiden Seiten 1 – 2 Min. anrösten



Salat fertigstellen

Salatmischung unter den **Linsensalat** mischen.

Ziegenkäse mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** beträufeln.



Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen.

Ziegenfrischkäsetaler darauf legen. Mit den **Focacciascheiben** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

