Rote-Beete-Linsen-Salat mit Bacon

Ziegenkäsetalern und Apfel, dazu geröstetes Fladenbrot

27

One-Pot-Gericht 20 – 30 Minuten • 3378 kJ/807 kcal • Tag 3 kochen

vorgegarte Rote Beete

Apfel

braune Linsen

Bacon (Streifen)

Salatmischung

Ziegenfrischkäsetaler

Mini-Fladenbrot

Natürlicher Geschmack

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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorgegarte 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
Mini-Fladenbrot **3) 15)**	1	1	2
Öl*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Honig*	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. 630 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	3378 kJ/807 kcal
Fett	5,69 g	35,75 g
– davon ges. Fettsäuren	2,18 g	13,71 g
Kohlenhydrate	13,21 g	83,05 g
– davon Zucker	5,19 g	32,59 g
Eiweiß	5,09 g	31,98 g
Salz	0,667 g	4,192 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: 3) Sesamsamen **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

2022-W36

1

Kleine Vorbereitung

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

Rote Beete in 1 cm kleine Würfel schneiden.

2

Kleine Vorbereitungen

In einer großen Schüssel 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*** verrühren und kurz beiseitestellen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

3

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.

4

Fladenbrot braten

Mini-Fladenbrot in 2 cm breite Scheiben schneiden.

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

5

Salat fertigstellen

Salatmischung unter den **Linsensalat** mischen.

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

6

Anrichten

Salat auf tiefen Teller verteilen.

Ziegenfrischkäsetaler darauf legen.

Mit den **Fladenbrotscheiben** 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