ROTE-BETE-SÜSSKARTOFFEL-SALAT

mit Walnüssen und Trakaya-Hirtenkäse

HELLO ROTE BETE

Rot, rot, rot sind alle meine Kleider! Damit Du die leckere Bete ganz ohne Flecken auf Deiner Kleidung genießen kannst, empfehlen wir Dir Küchenhandschuhe und eine Schürze anzuziehen.

Süßkartoffel

Rote Bete

Walnusskerne

Balsamico-Essig

Dijon-Senf

Blattsalatmischung

Petersilie

Trakaya-Hirtenkäse

25 min.

55 min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Veggie

leichter Genuss

Dieses Gericht ist ein Fest für die Augen und die Zunge! Rote Bete vereint sich mit Süßkartoffeln und cremigem Hirtenkäse zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis! Abgerundet wird diese bunte Komposition durch frische Petersilie und knackige Walnüsse.
Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
Neben dem Thermomix benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, **1 kleine Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.
Entdecke den **Rote-Bete-Süßkartoffel-Salat.**

1 GEMÜSE VORBEREITEN

Petersilie zupfen. **Rote Bete** schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. **Rote Bete** in den Varoma-Behälter geben, mit 2 Prisen **Salz** und **Pfeffer** würzen.

2 DRESSING ZUBEREITEN

Petersilie in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen. 10 g **Olivenöl**, **Dijon-Senf**, 30 g **Wasser**, **Balsamico-Essig**, eine Prise **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 6** zu einem **Dressing** verrühren. Anschließend in eine große Schüssel umfüllen.

3 VORGAREN

650 g **Wasser** und ½ TL **Salz** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. Währenddessen **Süßkartoffel** schälen und in 1 cm große Würfel schneiden, auf dem Einlegeboden verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben und mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen.

4 WALNÜSSE RÖSTEN

Nach Ende der Vorgarzeit Varoma-Deckel abnehmen, Varoma- Einlegeboden einsetzen, Varoma wieder verschließen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne, ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften

5 SALAT ANRICHTEN

Gemüse und **Blattsalatmischung** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und mithilfe des Spatels vorsichtig vermengen. Je nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Rote Bete-Süßkartoffel-Salat auf Teller verteilen, **Hirtenkäse** darüber bröseln, mit **Walnüssen** und **Petersilie** bestreuen und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 PERSONEN ZUTATEN

Süßkartoffel US	1
Rote Bete	1
Walnusskerne 8) 15)	20 g
Balsamico-Essig 1) 3)	12 ml
Dijon-Senf 10) 12)	1 TL ⚭
Blattsalatmischung	75 g
Petersilie	10 g
Trakaya-Hirtenkäse 7)	½ ⚭

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker

* Gut im Haus zu haben.
⚭ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 630 g)
Brennwert	451 kJ/107 kcal	2676 kJ/636 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	14 g	82 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	3 g	19 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

US: USA

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH