

# SOMMERLICHER SPINATSALAT MIT HIRTENKÄSE, Orangen, Paprika, Joghurt-Senf-Dressing und Focaccia



## HELLO RAS EL HANOUT

25 Zutaten machen  
dieses Gewürz zur Blume des Orients.  
Super beliebt es ist vor allem  
in Marokko.



Focaccia (Tomate)



Knoblauchzehe



Ras el Hanout



Orange



gelbe Paprika



Pinienkerne



Babyspinat



Joghurt



gerebelter Oregano



Mayonnaise



Hirtenkäse



mittelscharfer Senf

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Dieser frische Salat ist das ideale Essen für sonnige Abende auf dem Balkon oder der Terrasse: fruchtig und gleichzeitig salzig, knackig-frisch mit Paprika und dank der Focaccia schön sättigend und außerdem exotisch. Als ganz besonderes Topping haben wir Dir heute Pinienkerne mitgebracht, die mit ihrem ganz besonderen Aroma perfekt mit den restlichen Zutaten harmonieren. Lass Dir unseren **ballaststoffreichen** Sommersalat schmecken!



Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du eine **Knoblauchpresse**, **2 kleine Schüsseln**, **1 kleine Pfanne**, ein **Sieb**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 VORBEREITUNG

Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Mit **Olivenöl\***, **Ras el Hanout**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## 2 FÜR DIE FOCACCIA

**Focaccia** quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

**Focciascheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit der **Olivenöl-Gewürz-Mischung** beträufeln und auf der mittleren Schiene im Backofen 10 – 12 Min. knusprig aufbacken.



## 3 SALAT VORBEREITEN

**Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, bis sie duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**Orange** schälen, in Spalten aufteilen, diese noch einmal halbieren.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.



## 4 DRESSING ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **geredelten Oregano**, **Mayonnaise**, **Olivenöl\***, **Essig\***, 1 Prise **Zucker\***, **mittelscharfen Senf**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## 5 WÄHRENDEDESSEN

**Hirtenkäse** mit den Händen in eine kleine Schüssel bröseln.



## 6 ANRICHTEN

**Babyspinat**, **Paprikawürfel** und **Orangenspalten** auf Teller verteilen, **Dressing** darüberträufeln.

**Hirtenkäse** und **Pinienkerne** darauf verteilen und zusammen mit den **Focciascheiben** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe	½ ☞	¾ ☞	1
Ras el Hanout 15)	1 g	1,5 g ☞	2 g
Focaccia (Tomate) 1)	1	1½ ☞	2
Pinienkerne 15)	20 g	30 g ☞	40 g
Orange	1	2 (klein)	2
gelbe Paprika	1	2 (klein)	2
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	100 g	125 g ☞	150 g
geredelter Oregano 15)	1 g	1,5 g ☞	2 g
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	30 ml ☞	40 ml
mittelscharfer Senf 10)	10 ml ☞	15 ml ☞	20 ml
Hirtenkäse 7)	150 g	225 g ☞	300 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Essig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	645 kJ/155 kcal	3145 kJ/754 kcal
Fett	12 g	55 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	16 g
Kohlenhydrate	9 g	40 g
- davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiß	5 g	24 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf 15) kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!