

Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Hirtenkäse

Vegetarisch • 35 Minuten • 3166 kJ/757 kcal • Tag 3 kochen

301

ADD-ON



Süßkartoffel



braune Linsen



Rucola



Hirtenkäse



Honig



Karotte



Balsamico-Essig



rote Zwiebel



milde Chiliflocken



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 große Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseriebe

Zutaten 2 Personen

	2P
Süßkartoffel US EG	1
braune Linsen	1
Rucola	50 g
Hirtenkäse 7	100 g
Honig	20 g
Karotte DE NL ES IL	2
Balsamico-Essig 14	12 ml
rote Zwiebel DE NL EG	1
milde Chiliflocken	2 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1
Knoblauchzehe ES	1
Öl*	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. 720 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	3166 kJ/757 kcal
Fett	4,12 g	29,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,61 g	4,45 g
Kohlenhydrate	12,29 g	89,10 g
– davon Zucker	4,20 g	30,46 g
Eiweiß	3,54 g	25,65 g
Salz	0,369 g	2,677 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)
14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
IL: Israel **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei
EG: Ägypten



Kleine Vorbereitung

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

Gewaschene **Süßkartoffel** ungeschält in 1 – 2 cm kleine Würfel schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



Gemüse backen

Beides in eine große Schüssel geben und gründlich mit **Honig**, 1 EL **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich genug sind.

Die Schüssel wird in Schritt 4 wiederverwendet.



Für die Linsen

Linse durch ein Sieb abgießen und kurz abspülen.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

1 EL **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. glasig anschwitzen.

Linse hinzugeben und 3 – 4 Min. anbraten. Gelegentlich umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.



Für das Dressing

Zitrone heiß waschen und 1 TL von der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

Schüssel aus Schritt 1 wieder bereitstellen und darin ein **Dressing** aus **Balsamico-Essig**, **Saft** von zwei **Zitronenspalten**, milden **Chiliflocken**, 3 EL **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** herstellen.



Salat mischen

Nach Ende der Backzeit **Gemüsewürfel** und **Linse** etwas abkühlen lassen, mit dem **Dressing** vermengen und nach Belieben mit **Zitronenabrieb** abschmecken.

Hirtenkäse mit den Händen in die Schüssel **bröseln**.

Rucola zum **Salat** hinzufügen und alles vorsichtig unterheben.



Anrichten

Salat in Schüsseln anrichten und mit den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

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

