

# Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Hirtenkäse

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

301



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 <b>US</b>   <b>EG</b>	1
braune Linsen	1
Rucola	50 g
Hirtenkäse <b>7</b>	100 g
Honig	20 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	2
Balsamico-Essig <b>14</b>	12 ml
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1
milde Chiliflocken	2 g
Zitrone, gewachst <b>UY</b>   <b>RS</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	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 **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten **UY:** Uruguay  
**RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



## 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

**Süßkartoffel** und **Karotte** 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**, **Soft** 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>

