

Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Hirtenkäse

Vegetarisch 35 Minuten • 3256 kJ/778 kcal • Tag 3 kochen

301



Süßkartoffel



braune Linsen



Rucola



Hirtenkäse



Honig



Karotte



rote Zwiebel



milde Chiliflocken



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*

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 Gemüserieibe

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	
rote Zwiebel DE NL EG	1	
milde Chiliflocken	2 g	
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	
Knoblauchzehe ES	1	
Öl*, Balsamicoessig*	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	450 kJ/107 kcal	3256 kJ/778 kcal
Fett	4,54 g	32,85 g
- davon ges. Fettsäuren	0,92 g	6,65 g
Kohlenhydrate	12,35 g	89,45 g
- davon Zucker	4,26 g	30,86 g
Eiweiß	3,33 g	24,09 g
Salz	0,404 g	2,927 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)

(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

US: Vereinigte Staaten **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

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 beiseite stellen.



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 dem **Saft** von zwei **Zitronenspalten**, **milden Chiliflocken**, 1 EL **Balsamicoessig***, 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>

