



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 13
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



Frühling ist da: Bistro Salat

mit Walnüssen, Feta, Cranberries und knusprigen Croûtons

Als Kind saß ich oft unterm Walnussbaum im Garten meiner Oma und habe wie wild Walnüsse geknackt. Heute genieße ich sie in Kombination mit frischen Cranberries und griechischem Feta und denke an die gute alte Zeit. Guten Appetit! Eure Sonja



40 min.



Stufe 2



Baguette



Radicchio



Chicorée



Blattsalatsmischung



Fenchelknolle



Walnüsse



Feta



Knoblauch



Cranberries



Senf

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Baguette 1)	½	1
Radicchio	½	1
Chicorée	1	2
Blattsalatsmischung	75 g	150 g
Fenchelknolle	½	1
Walnüsse 8)	25 g	50 g
Feta 7)	200 g	400 g
Knoblauch (solo)	⅛	¼
Cranberries 15)	20 g	40 g
Dijon Senf 10)	½ Gläschen	1 Gläschen

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
10) Senf 15) Kann Spuren
von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 605 kcal
Kohlenhydrate: 53 g,
Fett: 26 g, Eiweiß: 33 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben

Butter, Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Olivenöl (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Ofen, große Pfanne, kleine Schüssel, Schneebesen, große Salatschüssel



1 Vorbereitung: Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen, darin **Baguette** nach Packungsangabe aufbacken. **Walnüsse** ohne Zusatz von Fett in einer Pfanne rösten, bis sie duften, anschließend grob hacken. **Feta** grob zerbröseln. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.



2 Für den Salat: **Radicchio**- und **Chicoréeblätter** grob zerkleinern: Dabei die harten Kerne nicht mitverwenden, da diese sehr bitter sind. **Radicchio**, **Chicorée** und **Blattsalat** waschen, evtl. trockenschleudern. Von der **Fenchelknolle** evtl. braune Stellen entfernen, 1 cm vom Strunk parallel zur geschnittenen Fläche abschneiden und quer in dünne Scheiben schneiden, dann auch waschen.



3 **Baguette** nach Backzeit in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 2 EL **Butter** in der Pfanne zerlassen. **Knoblauch** kurz darin anbraten. **Baguettewürfel** zugeben und in der Knoblauchbutter schwenken, bis sie bräunlich sind, kurz abkühlen lassen.



4 Für das Dressing: 2 EL **Essig** mit 1 TL **Honig**, **Senf** und etwas **Salz** und **Pfeffer** in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen glatt rühren. Nach und nach 3 EL **Olivenöl** zugeben, bis eine cremige Soße entstanden ist. Alle Zutaten und das Dressing in einer großen Salatschüssel miteinander vermengen.

5 Bistro-Salat auf tiefen Tellern verteilen und mit **Cranberries** bestreut genießen!