



# GEBACKENER ZIEGENKÄSE IM SPECKMANTEL

auf fruchtigem Salat mit Honig-Senf-Dressing, Cranberrys und Buschbohnen



## HELLO CRANBERRYS

Wusstest Du, dass die kleinen roten Beeren jede Menge Vitamine und Antioxidantien enthalten? So stärkst Du ganz nebenbei auch Dein Immunsystem!



Bacon (Scheiben)



Salatherz (Romana)



Mini-Fladenbrot



mittelscharfer Senf



Joghurt



Honig



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



getrocknete Cranberrys



Ziegenfrischkäsetaler

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf**, **1 Sieb**, **1 kleine Schüssel** und **2 große Schüsseln**.



## 1 DRESSING ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einer großen Schüssel **Joghurt** mit **Senf** und **Honig** zu einem feinen **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 BUSCHBOHNEN KOCHEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. In einen kleinen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen\***, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 8 Min. bissfest garen. Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



## 3 CROÛTONS BACKEN

**100 g** [150 g | 200 g] **Fladenbrot** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Brotwürfel** in eine große Schüssel geben und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen. **Würfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 5 – 8 Min. im Backofen backen, bis die **Würfel** goldbraun sind. Anschließend kurz abkühlen lassen und **Croûtons** in eine kleine Schüssel füllen.



## 4 ZIEGENKÄSE VORBEREITEN

Für die **Taler** den **Ziegenkäse** mit je einer Scheibe **Bacon** umwickeln.

**Salatherzen** längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.



## 5 ZIEGENKÄSE ANBRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze erwärmen und **Ziegenkäse** darin von beiden Seiten 3 – 4 Min. anbraten, bis er goldbraun ist. Anschließend **Taler** aus der Pfanne nehmen.

Dieselbe Pfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen und gekochte **Buschbohnen** darin ca. 3 – 4 Min. unter Wenden anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 6 ANRICHTEN

**Salatstreifen**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Buschbohnen** zum **Dressing** geben und gut vermischen. **Salat** auf Teller verteilen und **Ziegenkäse** darauf anrichten. **Croûtons**, **Cranberrys** und **grüne Frühlingszwiebelringe** um den **Ziegenkäse** herum verteilen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Honig	20 g	28 g	40 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Mini-Fladenbrot 1)	100 g	150 g	200 g
Ziegenfrischkäsetaler 5)	4	6	8
Bacon (Scheiben)	80 g	120 g	160 g
Salatherz (Romana) ES	1	1½	2
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
getrocknete Cranberrys	10 g	20 g	20 g
Olivenöl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 350 g)
Brennwert	704 kJ/168 kcal	2.443 kJ/584 kcal
Fett	9,17 g	31,86 g
– davon ges. Fettsäuren	3,80 g	13,19 g
Kohlenhydrate	13,16 g	45,71 g
– davon Zucker	4,69 g	16,29 g
Eiweiß	6,82 g	23,67 g
Salz	0,930 g	3,230 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch  
8) Sesamsamen

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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!