



GEBACKENER FETA MIT HONIG

auf Granatapfel-Linsen-Gemüse mit Süßkartoffelecken



HELLO GRANATAPFEL

Aufgrund seiner vielen, teils bewiesenen, förderlichen Eigenschaften hat der Granatapfel einen besonderen Spitznamen: Gesundheitsgranate!



Süßkartoffel



Granatapfel



rote Kirschtomaten



Rucola



Knoblauchzehe



Feta



braune Linsen



Zitrone



Honig



Schalotte

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Dich begeistern die bunten Farben und köstlichen Aromen des heutigen Gerichts? Wir haben noch eine gute Botschaft für Dich: Es ist auch super gesund! Linsen und Süßkartoffel halten Deinen Blutzucker lange stabil und Dich somit satt. Und Rucola, Granatapfel und Knoblauch stecken voller wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe und Antioxidantien. **Glutenfrei** isst Du heute auch noch. Da kann nichts mehr schiefgehen!

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 Backbleche**, **Backpapier**, ein **Sieb**, **1 große Pfanne**, **2 kleine Schüsseln** und eine **Knoblauchpresse**.



1 SÜSSKARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Süßkartoffeln** in 1 cm breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. ½ EL [1 EL] **Olivenöl** über die **Süßkartoffelspalten** träufeln, **salzen**, **pfeffern** und 25 – 30 Min. im Backofen backen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Knoblauch und **Schalotte** abziehen, **Schalotte** in feine Streifen schneiden. **Braune Linsen** in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser spülen, bis diese klar hindurchläuft. **Zitrone** halbieren und in eine kleine Schüssel pressen. Mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** glatt rühren. **Granatapfel** mit einem Messer rundherum einritzen, vorsichtig halbieren und **Kerne** über einer kleinen Schüssel mit Hilfe eines Löffels herausklopfen.



3 TOMATEN UND FETA BACKEN

Rote Kirschtomaten halbieren. **Feta** in 6 [12] Scheiben schneiden. **Kirschtomatenhälften** und **Fetascheiben** auf ein weiteres mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und für die letzten 7 – 10 Min. der Süßkartoffelbackzeit mit in den Backofen geben.



4 LINSENFANNE STARTEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schalottenstreifen** dazugeben und ca. 4 Min. glasig dünsten. **Knoblauch** dazupressen, **braune Linsen** in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen und mit dem **Zitronendressing** verrühren.



5 FETA GRILLEN

Tomaten und **Süßkartoffelspalten** aus dem Backofen nehmen, die Grillfunktion des Backofens anstellen, **Honig** über den **Feta** geben und 2 Min. grillen.



6 ANRICHTEN

Gebackene Tomaten zu den **Linse**n geben, **Rucola** unterheben und auf Teller verteilen. **Süßkartoffelspalten** und **Fetascheiben** daraufgeben, mit **Granatapfelkernen** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel US	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Schalotte FR	1	2
braune Linsen	1 Dose	2 Dosen
Zitrone ES	½ ☉	1
Granatapfel IL	1	2
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
Feta ⁷⁾	125 g	250 g
Honig	8 g	16 g
Rucola	75 g	150 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2885 kJ/687 kcal
Fett	4 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	13 g	85 g
– davon Zucker	5 g	28 g
Eiweiß	5 g	30 g
Ballaststoffe	3 g	18 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

⁷⁾ Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, **FR:** Frankreich, **IL:** Israel, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!