



MIT HONIG GEBACKENER HIRTENKÄSE

auf Granatapfel-Linsen-Gemüse mit Süßkartoffelecken

KALORIEN-
REDUZIERT



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



braune Linsen



Zitrone



Honig



Rucola



Granatapfel



Schalotte



Süßkartoffel



Hirtenkäse

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Obst** und **Salat** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 große Pfanne**.



1 SÜSSKARTOFFELN BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Süßkartoffeln** in 1 cm breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL] **Olivenöl*** über die **Süßkartoffelspalten** träufeln, **salzen***, **pfeffern*** und 25 Min. im Backofen backen, bis sie weich sind.



4 LINSENPFANNE STARTEN

In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schalottenstreifen** dazugeben und ca. 4 Min. glasig dünsten. **Knoblauch** dazupressen, **Linsen** in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen und **Pfanneninhalt** mit **Zitronendressing** vermengen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Knoblauch abziehen. **Schalotte** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Braune Linsen** in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser spülen, bis dieses klar hindurchläuft. **Zitrone** halbieren und eine **Hälfte** in eine kleine Schüssel pressen. Mit $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ 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 mithilfe eines Löffels herausklopfen.



5 HIRTENKÄSE GRILLEN

Kirschtomaten und **Süßkartoffelspalten** aus dem Backofen nehmen und den **Hirtenkäse** auf dem Blech lassen. Die Grillfunktion des Backofens anstellen, **Honig** über den **Hirtenkäse** geben und 2 Min. grillen, bis er anfängt zu bräunen und karamellisieren.



3 TOMATEN UND KÄSE BACKEN

Kirschtomaten halbieren. **Hirtenkäse** in 6 [9 | 12] Scheiben schneiden. **Kirschtomatenhälften** und **Hirtenkäsescheiben** auf ein weiteres mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und für die letzten 7 – 10 Min. der **Süßkartoffel-Backzeit** mit in den Backofen geben, bis die **Tomaten** weich sind.



6 ANRICHTEN

Kirschtomaten zu den **Linsen** geben, **Rucola** unterheben und auf Teller verteilen. **Süßkartoffelspalten** und **Hirtenkäsescheiben** daraufgeben, mit **Granatapfelkernen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
braune Linsen	1	1½	2
Zitrone ES	½	¾	1
Honig	8 g	15 g	20 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Schalotte NL	1	1	2
Hirtenkäse 5)	200 g	300 g	400 g
Süßkartoffel EG PT	1 (klein)	1	1 (groß)
Granatapfel TR	1	1	2
Olivenöl* für Schritt 1, 2 und 4	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 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. 700 g)
Brennwert	352 kJ/84 kcal	24.96 kJ/597 kcal
Fett	2,00 g	14,19 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	4,54 g
Kohlenhydrate	10,48 g	74,34 g
– davon Zucker	4,42 g	31,39 g
Eiweiß	5,09 g	36,09 g
Salz	0,507 g	3,598 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **EG:** Ägypten **PT:** Portugal **TR:** Türkei

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at