



SÜSSKARTOFFELSALAT MIT HIRTENKÄSE UND LINSEN

ADD-ON



Süßkartoffel



braune Linsen



Rucola



Hirtenkäse



Honig



Karotten



Balsamicoessig



rote Zwiebel



milde Chiliflocken



Zitrone



Knoblauchzehe

35 Minuten

Stufe 1

Veggie

902

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 Gemüsereibe** und **1 Sieb**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

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

Süßkartoffel ungeschält in 1 – 2 cm kleine Würfel schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Süßkartoffel- und **Karottenstücke** in eine große Schüssel geben und gründlich mit **Honig**, 1 EL **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich genug sind. Die Schüssel wird in Schritt 4 wieder verwendet.



3 FÜR DIE LINSEN

Linzen 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. **Linzen** hinzugeben und 3 – 4 Min. anbraten. Gelegentlich umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.



4 FÜR DAS DRESSING

Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** in 4 Spalten schneiden. Schüssel aus Schritt 2 wieder bereitstellen und darin ein **Dressing** aus 3 EL **Öl***, **Balsamicoessig**, **Saft** von 2 **Zitronenspalten**, **Chiliflocken**, **Salz*** und **Pfeffer*** herstellen.



5 SALAT MISCHEN

Nach Ende der Backzeit **Gemüsewürfel** und **Linzen** etwas abkühlen lassen, mit dem **Dressing** vermengen und nach Belieben mit **Zitronenabrieb** abschmecken. **Hirtenkäse** mit den Händen in die Schüssel **bröseln**. **Rucolasalat** hinzufügen und alles vorsichtig unterheben.



6 ANRICHTEN

Salat in Schüsseln anrichten und genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Süßkartoffel US CO	1
Karotten DE	2
Honig	20 g
braune Linzen	1
Knoblauchzehe ES	1
rote Zwiebel DE	1
Zitrone AR SA	1
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml
milde Chiliflocken	2 g
Hirtenkäse 5)	100 g
Rucola	50 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL
Öl* für Schritt 4	3 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	435 kJ/104 kcal	3.132 kJ/749 kcal
Fett	4 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	12 g	88 g
– davon Zucker	4 g	30 g
Eiweiß	4 g	25 g
Salz	1 g	3 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 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten vom Amerika
CO: Kolumbien ES: Spanien AR: Argentinien
SA: Saudi-Arabien

GUTEN APPETIT!



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