

Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Cranberries

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 762 kcal • Tag 3 kochen



Ziegenfrischkäsetaler



braune Linsen



Süßkartoffel



Rucola



Zwiebel



Kürbiskerne



Mandeln, gehobelt



Cranberries, getrocknet



Balsamicoreme



Knoblauchzehe



süßer Senf



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Balsamico-Essig*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Ziegenfrischkäsetaler 7)	5 x	25 g	10 x	25 g
braune Linsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Süsskartoffel	1 x	300 g	1 x	600 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Kürbiskerne	1 x	10 g	1 x	20 g
Mandeln, gehobelt 22)	1 x	20 g	2 x	20 g
Cranberries, getrocknet	1 x	20 g	1 x	40 g
Balsamicocreme 14) 15)	1 x	12 g	2 x	12 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
süsser Senf 9)	1 x	15 ml	2 x	15 ml

**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. 540 g)
Brennwert	590 kJ/ 141 kcal	3188 kJ/ 762 kcal
Fett	7.3 g	39.2 g
- davon ges. Fettsäuren	2.6 g	13.9 g
Kohlenhydrate	13 g	70.1 g
- davon Zucker	3.8 g	20.4 g
Eiweiss	5 g	26.9 g
Salz	0.36 g	1.93 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: **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen **22)** Mandeln

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



1 Zu Beginn

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

Süsskartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in 0.5 cm Streifen schneiden.

Linsen in ein Sieb giessen und mit **Wasser** abspülen.

Knoblauch abziehen.

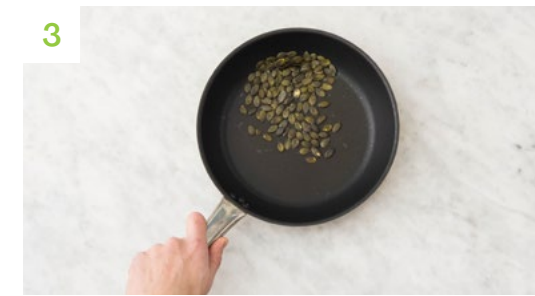
Süsskartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und im Ofen 20 Min. backen, bis sie innen weich sind.



2 Ziegenkäse zubereiten

In einer grossen Bratpfanne **Mandelblättchen** und 1 Prise **Salz*** 1 – 2 Min. anrösten, bis die Blättchen leicht gebräunt sind. Dann aus der Bratpfanne nehmen und in eine grosse Schüssel geben.

Ziegenkäsetaler in die heissen **Mandelblättchen** drücken und von allen Seiten damit ummanteln.



3 Kerne rösten

Bratpfanne auswischen und **Kürbiskerne** darin ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



4 Linsen anbraten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch in die Bratpfanne pressen, **Zwiebelstreifen** hinzufügen und ca. 5 Min. anschwitzen.

Linsen und **Cranberries** hinzugeben, weitere 3 Min. anbraten und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Salat zubereiten

In einer grossen Schüssel **süsser Senf**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** zu einem **Dressing** verrühren.

Rucola und **Linsen** dazugeben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Linsensalat auf Teller verteilen.

Süsskartoffelwürfel auf den **Linsen** verteilen und **Mandel-Ziegenkäse** darauf anrichten.

Salat mit **Balsamicocreme** beträufeln und mit gerösteten **Kürbiskernen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Almond goat cheese on lentil salad with cranberries

Ingredients produce 50% less CO2n

Vegetarian Eco-friendly 30–40 minutes • 762 kcal • Cook on day 3

6



Goat cheese slices



Brown lentils



Sweet potato



Rocket



Onion



Pumpkin seeds



Almond flakes



Dried cranberries



Balsamic cream



Garlic clove



Sweet mustard



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, pepper*, salt*, balsamic vinegar*, oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 garlic press, 1 sieve and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Goat cheese slices 7)	5 x	25 g	10 x	25 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	600 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Almond flakes 22)	1 x	20 g	2 x	20 g
Dried cranberries	1 x	20 g	1 x	40 g
Balsamic cream 14) 15)	1 x	12 g	2 x	12 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Sweet mustard 9)	1 x	15 ml	2 x	15 ml

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 540 g)
Calories	590 kJ/141 kcal	3188 kJ/762 kcal
Fat	7.3 g	39.2 g
- of which saturated fats	2.6 g	13.9 g
Carbohydrate	13 g	70.1 g
- of which sugar	3.8 g	20.4 g
Protein	5 g	26.9 g
Salt	0.36 g	1.93 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **22)** Almonds

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get started

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the sweet potato and cut into 1 cm cubes.

Halve the onion and cut it into 0.5 cm strips.

Pour the lentils into a sieve and rinse with water*.

Peel the garlic.

Spread the sweet potato cubes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and a little salt*, then bake for 20 min. until soft inside.



Prepare the goat cheese

In a large frying pan, toast the almond flakes and 1 pinch of salt* for 1–2 min. until the flakes are lightly browned. Then remove from the frying pan and transfer to a large bowl.

Press the goat cheese slices into the almond flakes and coat them on all sides.



Toast the seeds

Wipe out the frying pan and toast the pumpkin seeds without fat to release their aroma. Then remove them from the frying pan and leave to cool briefly.



Sauté the lentils

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan. Press the garlic into the frying pan, add the onion strips and sauté for about 5 min.

Add the lentils and cranberries, sauté for another 3 min., then season with salt* and pepper*.



Make the salad

In a large bowl, mix the sweet mustard, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, and 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar* to make a dressing.

Add the rocket and lentils and carefully mix with the dressing. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the lentils onto plates.

Spread the sweet potato cubes over the lentils and arrange the almond-coated goat cheese on them.

Drizzle the salad with balsamic cream and top with toasted pumpkin seeds.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Fromage de chèvre aux amandes sur salade de lentilles et aïrelles séchées

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétarien Écologique 30 – 40 minutes • 762 kcal • Cuisiner au 3e jour



Crottins de fromage de chèvre frais



Lentilles brunes



Patate douce



Roquette



Oignon



Graines de courge



Amandes, émondées



Aïrelles séchées



Crème de vinaigre balsamique



Gousse d'ail



Moutarde douce



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, poivre*, sel*, vinaigre balsamique*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Crottins de fromage de chèvre frais 7)	5 x 25 g	10 x 25 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Amandes effilées 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
Aïrelles séchées	1 x 20 g	1 x 40 g
Crème de vinaigre balsamique 14) 15)	1 x 12 g	2 x 12 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Moutarde douce 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 540 g)
Valeur calorique	590 kJ/ 141 kcal	3188 kJ/ 762 kcal
Lipides	7,3 g	39,2 g
- dont acides gras saturés	2,6 g	13,9 g
Glucides	13 g	70,1 g
- dont sucre	3,8 g	20,4 g
Protéines	5 g	26,9 g
Sel	0,36 g	1,93 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé **22)** amandes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour commencer

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 1 cm.

Couper l'oignon en deux puis en fines lamelles de 0,5 cm.

Égoutter les lentilles dans une passoire et les rincer à l'eau.

Peler l'ail.

Étaler les dés de patate douce sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile* et un peu de sel*, puis faire cuire au four pendant 20 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Faire cuire les lentilles

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Presser l'ail dans la poêle, ajouter les lamelles d'oignon et les faire suer 5 min env.

Ajouter les lentilles et les aïrelles, faire revenir encore 3 min et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer le fromage de chèvre

Dans une grande poêle, faire griller les amandes effilées et une pincée de sel* environ 1 à 2 min jusqu'à ce que les amandes soient légèrement dorées. Verser ensuite le contenu de la poêle dans un saladier.

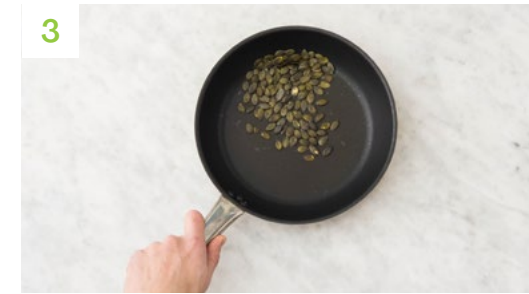
Presser les crottins de chèvre dans les amandes effilées chaudes et les enrober de tous les côtés.



Préparer la salade

Dans un saladier, mélanger la moutarde douce, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique* jusqu'à obtenir une vinaigrette.

Ajouter la roquette et les lentilles et mélanger délicatement avec la vinaigrette. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire griller les graines

Essuyer la poêle et y faire revenir les graines de courge sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles dégagent un agréable parfum. Enfin, les retirer de la poêle et les laisser refroidir un moment.



Dresser

Répartir la salade de lentilles dans les assiettes.

Répartir les dés de patate douce sur les lentilles et recouvrir de fromage de chèvre aux amandes.

Arroser la salade de crème de vinaigre balsamique et garnir de graines de courge grillées.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

