

Kernige Ziegenkäsetaler auf buntem Salat mit Rüeblī, Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

unter 650 Kalorien | 10 Min. Vorbereitung | Vegetarisch | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 561 kcal • Tag 3 kochen

26



Kartoffeln (Drillinge)



Ziegenfrischkäsetaler



Kohlrabi



Rüeblī



Blattsalatmischung



Sonnenblumenkerne



Sahnejoghurt aus Saland



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



Thymian

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Honig*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 800 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	5 x 25 g	10 x 25 g
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Blattsalatsmischung	1 x 75 g	1 x 150 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g

**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. 590 g)
Brennwert	396 kJ/ 95 kcal	2346 kJ/ 561 kcal
Fett	4.9 g	28.8 g
– davon ges. Fettsäuren	2.6 g	15.6 g
Kohlenhydrate	8.8 g	52.4 g
– davon Zucker	5.8 g	34.6 g
Eiweiss	3.7 g	21.8 g
Salz	0.19 g	1.11 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.

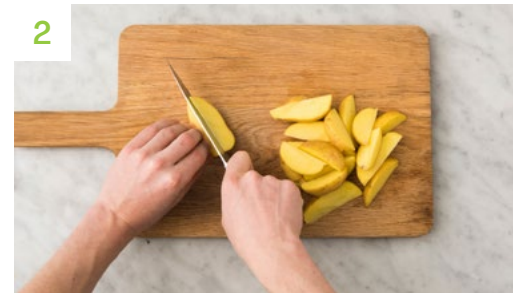
Allergene: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 9) Senf

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



Zu Beginn

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



Gemüse schneiden

Kohlrabi schälen, vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Rüebli schälen, quer halbieren und längs in Stifte vierteln.

Drillinge je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Drillinge, **Kohlrabi** und **Rüebli** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Daneben etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



Sonnenblumenkerne rösten

Thymianblättchen fein hacken.

Für die letzten 5 Min. **Frühlingszwiebeln** über das **Gemüse** streuen und **Sonnenblumenkerne** als Häufchen mit auf das Backblech geben.



Dip & Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Senf** und **Honig** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

2 EL [4 EL] von dem **Honig-Senf-Joghurt** in eine grosse Schüssel geben und 1 TL [1.5 TL | 2 TL] **Essig*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatmischung untermengen.

Restlichen **Dip** mit etwas **Thymian** verrühren.



Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen.

Salat auf Tellern anrichten.

Ziegenkäsetaler von beiden Seiten in die **Sonnenblumenkerne** drücken und auf den **Salatmix** legen.

Gemüse daneben anrichten und mit dem **Dip** geniessen.

En Guete!

Hearty goat cheese slices on a colourful salad with carrots, kohlrabi and honey-and-mustard dip

Under 650 calories | 10 min. preparation | Vegetarian | Eco-friendly | 30–40 minutes • 561 kcal • Cook on day 3

26



New potatoes



Goat cheese slices



Kohlrabi



Carrots



Leaf lettuce mix



Sunflower seeds



Cream yoghurt from Saland



Medium-hot mustard



Garlic clove



Thyme



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Honey*, oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 1 large bowl and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Goat cheese slices 7)	5 x	25 g	10 x	25 g
Kohlrabi	1 x	250 g	2 x	250 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Leaf lettuce mix	1 x	75 g	1 x	150 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Cream yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g

**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. 590 g)
Calories	396 kJ/95 kcal	2346 kJ/561 kcal
Fat	4.9 g	28.8 g
– of which saturated fats	2.6 g	15.6 g
Carbohydrate	8.8 g	52.4 g
– of which sugar	5.8 g	34.6 g
Protein	3.7 g	21.8 g
Salt	0.19 g	1.11 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.

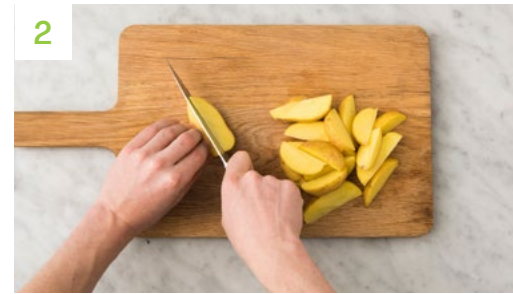
Allergens: 7) Milk (including lactose) **9)** Mustard

(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).



Chop the vegetables

Peel and quarter the kohlrabi, then cut it into 1 cm thick slices.

Peel the carrots, halve them crossways, then quarter them lengthways into sticks.

Cut the new potatoes into halves or quarters, depending on size.

Peel the garlic.



Bake the vegetables

Spread the potatoes, kohlrabi and carrots on a baking tray lined with baking paper, press in the garlic and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Leave some room at the side for the sunflower seeds.

Bake for 25–30 min. until the potatoes are soft.



Toast the sunflower seeds

Finely chop the thyme leaves.

For the last 5 minutes, sprinkle the spring onions over the vegetables and add the sunflower seeds as a small pile on the baking tray.



Dip and dressing

In a small bowl, mix the yoghurt, mustard and honey and season with salt* and pepper*.

Put 2 tbsp. [4 tbsp.] of the honey-and-mustard yoghurt in a large bowl and mix with 1 tsp. [1.5 tsp. | 2 tsp.] vinegar*. Season with salt* and pepper*. Add the salad mixture.

Mix the remaining dip with a little thyme.



Serve

Remove the tray from the oven.

Arrange the salad on plates.

Press the goat cheese slices into the sunflower seeds on both sides and put them on top of the mixed salad.

Serve the vegetables alongside and enjoy with the dip.

Bon appetit!

Crottins de fromage de chèvre aux graines sur salade colorée, carottes, chou rave et dip miel-moutarde

Moins de 650 calories Préparation en 10 minutes Végétarien Écologique 30 – 40 minutes • 561 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Pommes de terre (grenaille)



Crottins de fromage de chèvre frais



Chou rave



Carottes



Mélange de salade verte



Graines de tournesol



Yogourt à la crème de Saland



Moutarde mi-forte



Gousse d'ail



Thym



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Miel*, huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 saladier et 1 bol

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre (grenaille)	1 x 400 g	1 x 800 g
Crottins de fromage de chèvre frais 7)	5 x 25 g	10 x 25 g
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Yogourt à la crème de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g

**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. 590 g)
Valeur calorique	396 kJ/ 95 kcal	2346 kJ/ 561 kcal
Lipides	4,9 g	28,8 g
- dont acides gras saturés	2,6 g	15,6 g
Glucides	8,8 g	52,4 g
- dont sucre	5,8 g	34,6 g
Protéines	3,7 g	21,8 g
Sel	0,19 g	1,11 g

Notes 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.

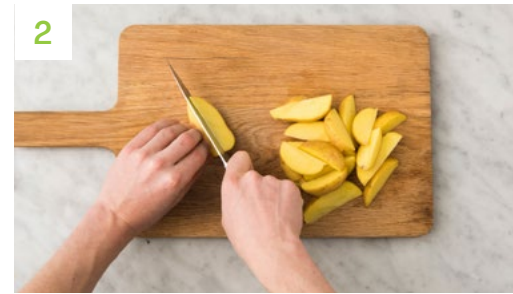
Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde

(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).



Couper les légumes

Éplucher le chou-rave et le couper en dés de 1 cm.

Éplucher les carottes, les couper en deux, puis en bâtonnets.

Couper en deux ou en quatre les petites pommes de terre selon leur taille.

Peler l'ail.



Cuire les légumes

Disposer les pommes de terre grenaille, le chou-rave et les carottes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, y presser l'ail et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Laisser un peu de place pour les graines de tournesol.

Enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



Griller les graines de tournesol

Hacher finement les feuilles de thym.

Pour les 5 dernières minutes, parsemer les oignons de printemps sur les légumes et ajouter les graines de tournesol en petits tas sur la plaque de four.



Dip et sauce

Mélanger le yogourt, la moutarde et le miel dans un bol ; saler* et poivrer*.

Ajouter 2 cs [4 cs] de yogourt à la moutarde et miel, 1 cc [1,5 cc | 2 cc] de vinaigre* dans un saladier et mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Ajouter le mélange de salade et mélanger.

Mélanger le reste de sauce avec un peu de thym.



Dresser

Sortir la plaque du four.

Dresser la salade sur des assiettes.

Appuyer les crottins de fromage de chèvre des deux côtés dans les graines de tournesol et les déposer sur l'assortiment de salade.

Dresser les légumes à côté et déguster avec la sauce.

Bon appétit !