

# Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Süsskartoffel, Rucola und Balsamico

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 651 kcal • Tag 3 kochen

6



Ziegenfrischkäsetaler



braune Linsen



Süßkartoffel



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Balsamicoreme



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Mandeln blanchiert,  
gehobelt



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 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
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamicoreme <b>14) 15)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing <b>9)</b>	1 x 35 ml	2 x 35 ml
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	1 x 20 g	2 x 20 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. 530 g)
Brennwert	516 kJ/ 123 kcal	2723 kJ/ 651 kcal
Fett	6 g	31.7 g
– davon ges. Fettsäuren	2.5 g	13 g
Kohlenhydrate	11.8 g	62.4 g
– davon Zucker	2.4 g	12.5 g
Eiweiss	4.7 g	24.6 g
Salz	0.42 g	2.24 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 Sulfit **15)** Weizen **22)** Mandeln

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



## 1 Süsskartoffel backen

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

**Süsskartoffel** nach Belieben schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Süsskartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und etwas **Salz\*** vermengen und 15 – 20 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich sind.

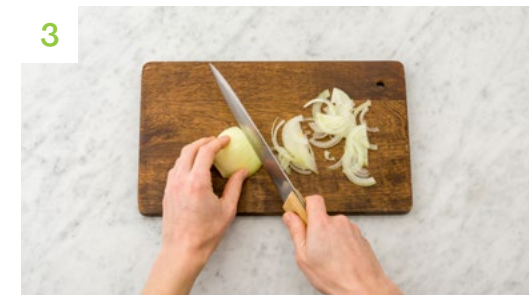


## 2 Ziegenkäse zubereiten

In einer grossen Bratpfanne **Mandelblättchen** und 1 Prise **Salz\*** ca. 3 Min. anrösten, bis die **Blättchen** leicht gebräunt sind.

**Mandelblättchen** aus der Bratpfanne nehmen und in eine grosse Schüssel füllen.

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



## 3 Zwiebel schneiden

**Zwiebel** abziehen und in 0.5 cm dünne Streifen schneiden.

**Linsen** in ein Sieb geben und mit kaltem **Wasser** abspülen.

**Knoblauch** abziehen.



## 4 Linsen anbraten

In der Bratpfanne aus Schritt 2 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

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

**Linsen** hinzugeben und weitere 3 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Salat zubereiten

**Rucola** und **Linsen** in eine grosse Schüssel geben und mit dem **Pfirsich-Ajvar-Dressing** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Linsensalat** auf Teller verteilen. **Süsskartoffelwürfel** auf die **Linsen** geben und panierten **Ziegenkäse** darauf anrichten. **Salat** mit **Balsamicoreme** beträufeln.

## 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-coated goat cheese on lentil salad with sweet potato, rocket and balsamico

Vegetarian 25–35 minutes • 651 kcal • Cook on day 3



Goat cheese slices



Brown lentils



Sweet potato



Rocket



Onion



Garlic clove



Balsamic cream



Peach-and-ajvar dressing



Blanched almond flakes



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Goat cheese slices <b>7)</b>	1 x	125 g	2 x	125 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
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Balsamic cream <b>14) 15)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
Peach-and-ajvar dressing <b>9)</b>	1 x	35 ml	2 x	35 ml
Blanched almond flakes <b>22)</b>	1 x	20 g	2 x	20 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. 530 g)
Calories	516 kJ/123 kcal	2723 kJ/651 kcal
Fat	6 g	31.7 g
– of which saturated fats	2.5 g	13 g
Carbohydrate	11.8 g	62.4 g
– of which sugar	2.4 g	12.5 g
Protein	4.7 g	24.6 g
Salt	0.42 g	2.24 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!)



## Bake the sweet potato

Preheat the oven to 240 °C top/bottom heat (220 °C fan oven).

Peel the sweet potatoes if you want and cut into 1 cm cubes.

Spread the sweet potato cubes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and a little salt\*, then bake for 15–20 min. until soft inside.



## Prepare the goat cheese

In a large frying pan, toast the almond flakes and 1 pinch of salt\* for about 3 min. until the flakes are lightly browned.

Remove the almond flakes from the frying pan and put them into a large bowl.

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



## Chop the onion

Peel the onion and cut it into 0.5 cm thin strips.

Rinse the lentils in a sieve with cold water.

Peel the garlic.



## Sauté the lentils

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in the frying pan from step 2.

Press the garlic into the frying pan, add the onion strips and sauté for about 5 min.

Add the lentils and sauté for another 3 min. Season with salt\* and pepper\*.



## Make the salad

Put the rocket and lentils in a large bowl and mix carefully with the peach-and-ajvar dressing. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion the lentils onto plates. Add the sweet potato cubes to the lentils and top with the coated goat cheese. Drizzle with balsamic cream.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Fromage de chèvre aux amandes sur salade de lentilles avec patates douces, roquette et balsamique

Végétarien 25 – 35 minutes • 651 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Crottins de fromage de chèvre frais



Lentilles brunes



Patate douce



Roquette



Oignon



Gousse d'ail



Crème de vinaigre balsamique



Sauce pêche-ajvar



Amandes blanchies, effilées



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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 2 saladiers, 1 grande poêle et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crottins de fromage de chèvre frais <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 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
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14) 15)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Sauce pêche-ajvar <b>9)</b>	1 x 35 ml	2 x 35 ml
Amandes blanchies, effilées <b>22)</b>	1 x 20 g	2 x 20 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. 530 g)
Valeur calorique	516 kJ/ 123 kcal	2723 kJ/ 651 kcal
Lipides	6 g	31,7 g
- dont acides gras saturés	2,5 g	13 g
Glucides	11,8 g	62,4 g
- dont sucre	2,4 g	12,5 g
Protéines	4,7 g	24,6 g
Sel	0,42 g	2,24 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 !)



### Cuire la patate douce

Préchauffer le four à 240 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 220 °C).

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

Répartir les dés de patate douce sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, les mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et un peu de sel\*, puis faire cuire au four pendant 15 à 20 min jusqu'à ce que les dés de patate douce soient tendres.



### Préparer le fromage de chèvre

Dans une grande poêle, faire griller les amandes effilées et une pincée de sel\* environ 3 min jusqu'à ce que les amandes soient légèrement dorées.

Retirer les amandes de la poêle et les verser dans un saladier.

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



### Couper l'oignon

Éplucher l'oignon puis le couper en fines lamelles de 0,5 cm.

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

Peler l'ail.



### Faire cuire les lentilles

Dans la poêle de l'étape 2, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*.

Presser l'ail dans la poêle, ajouter les lamelles d'oignon et les faire suer 5 min env.

Ajouter les lentilles et faire revenir pendant 3 min supplémentaires. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Préparer la salade

Placer la roquette et les lentilles dans un saladier et mélanger avec la vinaigrette pêche-ajvar. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Répartir la salade de lentilles dans les assiettes. Disposer les dés de patate douce sur les lentilles et recouvrir de fromage de chèvre pané. Arroser la salade de crème de vinaigre balsamique.

**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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

