

# Kernige Ziegenkäsetaler auf buntem Salat mit lila Rüebli, Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

Vegetarisch | 10 Min. Vorbereitung | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 611 kcal • Tag 3 kochen

27



Kohlrabi



Rüebli



lila Rüebli



Drillinge



Frühlingszwiebel



Sonnenblumenkerne



Salatmix



Ziegenfrischkäsetaler



mittelscharfer Senf



Naturjoghurt



Knoblauchzehe

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
lila Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Sonnenblumenkerne	1 x 40 g	2 x 40 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 150 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 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. 610 g)
Brennwert	417 kJ/ 100 kcal	2558 kJ/ 611 kcal
Fett	5.07 g	31.06 g
- davon ges. Fettsäuren	2.15 g	13.21 g
Kohlenhydrate	8.81 g	53.98 g
- davon Zucker	3.37 g	20.66 g
Eiweiss	4.23 g	25.92 g
Salz	0.262 g	1.605 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.

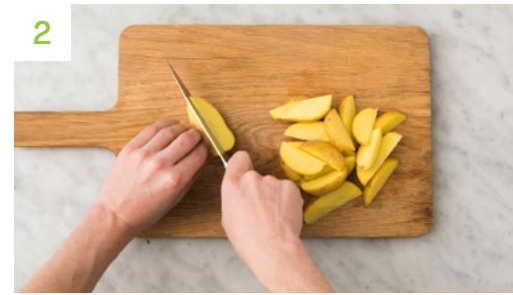
**Allergene:** 7) Milch (einschliesslich Laktose) 9) Senf

(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.

**Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## Gemüse backen

**Drillinge, Kohlrabi, Rüebli** und **Frühlingszwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 0.5 EL [1 EL] **Honig\***, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

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

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



## Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel 0.5 EL [1 EL] **Honig\***, **Senf** und 2 EL [4 EL] **Joghurt** miteinander zu einem **Dip** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Restlichen **Joghurt** in einer grossen Schüssel mit 1 TL [2 TL] **Essig\*** verrühren. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.

**Salatmix** zu dem **Dressing** in die grosse Schüssel geben und vermengen.



## Sonnenblumenkerne rösten

**Sonnenblumenkerne** für die letzten 10 Min. als Häufchen mit auf das Backblech geben.



## 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 pieces on a colourful salad with purple carrots, kohlrabi and honey & mustard dip

Vegetarian 10 min. preparation Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 611 kcal • Cook on day 3

27



Kohlrabi



Carrots



Purple carrots



New potatoes



Spring onions



Sunflower seeds



Mixed salad



Goat cheese pieces



Medium-hot mustard



Plain yoghurt



Garlic clove

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, honey\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Kohlrabi	1 x	250 g	2 x	250 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Purple carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Sunflower seeds	1 x	40 g	2 x	40 g
Mixed salad	1 x	75 g	1 x	150 g
Goat cheese pieces <b>7)</b>	1 x	125 g	2 x	125 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Plain yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 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. 610 g)
Calories	417 kJ/ 100 kcal	2558 kJ/ 611 kcal
Fat	5.07 g	31.06 g
- incl. saturated fats	2.15 g	13.21 g
Carbohydrate	8.81 g	53.98 g
- incl. sugar	3.37 g	20.66 g
Protein	4.23 g	25.92 g
Salt	0.262 g	1.605 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.

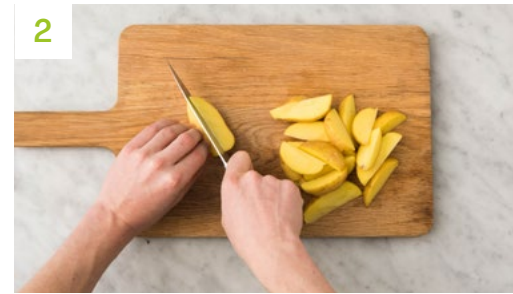
**Allergens:** **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard.

(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.

Cut the spring onions into thin rings.

Peel the garlic.



## Bake the vegetables

Put the new potatoes, kohlrabi, carrots and spring onions on a baking tray lined with baking paper, press garlic on top, and mix with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] honey\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

Leave some room for the sunflower seeds.

Bake in the oven for 25-30 min. until the potatoes are soft.



## Mix the dip

In a small bowl, stir together 0.5 tbsp. [1 tbsp.] honey\*, mustard and 2 tbsp. [4 tbsp.] yoghurt to make a dip, and season with salt\* and pepper\*.

Mix the remaining yoghurt with 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\* in a large bowl. Season with salt\*, pepper\* and sugar\*.

Add the mixed salad to the dressing in the large bowl and toss together.



## Roast the sunflower seeds

Add the heaped sunflower seeds to the baking tray for the last 10 min.



## Serve

Remove the tray from the oven.

Arrange the salad on plates.

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

Serve with the vegetables and enjoy with the dip.

**Bon appetit!**

# Crottins de fromage de chèvre aux graines sur salade colorée avec carottes violettes, chou-rave et dip au miel et à la moutarde

Végétarien Préparation 10 min Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 611 kcal • Cuisiner au 3e jour



Chou-rave



Carottes



Carottes violettes



Pommes de terre grenailles



Oignon de printemps



Graines de tournesol



Assortiment de salade



Crottins de fromage de chèvre frais



Moutarde mi-forte



Yogourt nature



Gousse d'ail

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

huile\*, sel\*, poivre\*, miel\*

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes violettes	1 x 100 g	2 x 100 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Graines de tournesol	1 x 40 g	2 x 40 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Crottins de fromage de chèvre frais <b>7</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Moutarde mi-forte <b>9</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Yogourt nature <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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. 610 g)
Valeur calorique	417 kJ/ 100 kcal	2558 kJ/ 611 kcal
Lipides	5,07 g	31,06 g
– dont acides gras saturés	2,15 g	13,21 g
Glucides	8,81 g	53,98 g
– dont sucre	3,37 g	20,66 g
Protéines	4,23 g	25,92 g
Sel	0,262 g	1,605 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.

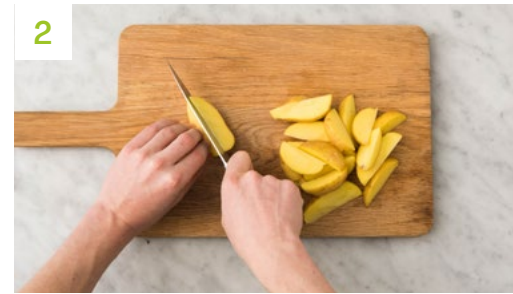
**Allergènes : 7** lait (comprenant du lactose) **9** moutarde

(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 d'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.

Trancher l'oignon de printemps en rondelles fines.

Peler l'ail.



### Cuire les légumes

Disposer les pommes de terre grenaille, le chou-rave, les carottes et l'oignon de printemps sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, y presser l'ail et mélanger avec 0,5 cs [1 cs] de miel\*, 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.



### Mélanger le dip

Dans un bol, mélanger 0.5 cs [1 cs] de miel\*, la moutarde et 2 cs [4 cs] de yogourt pour obtenir une sauce et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Dans un saladier, mélanger le reste du yogourt avec 1 cc [2 cc] de vinaigre\*. Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et du sucre\*.

Ajouter le mélange de salade verte à la vinaigrette dans le saladier et mélanger.



### Griller les graines de tournesol

Ajouter les graines de tournesol sur la plaque de four pour les 10 dernières minutes de cuisson.



### 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 !