



Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Cranberries

Süßkartoffel und Rucola

7

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 761 kcal • Tag 3 kochen



braune Linsen



Süßkartoffeln



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Ziegenfrischkäsetaler



Balsamicocreme



Mandelblättchen



Cranberries



süßer Senf



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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
braune Linsen	1x 390 g	2x 390 g
Süßkartoffeln	1x 300 g	1x 600 g
Rucola	1x 50 g	1x 100 g
Zwiebel	1x 100 g	2x 100 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Kürbiskerne	1x 10 g	1x 20 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	1x 125 g	2x 125 g
Balsamicocreme 14)	1x 12 g	2x 12 g
Mandelblättchen 22)	1x 20 g	2x 20 g
Cranberries	1x 20 g	1x 40 g
süßer Senf 9)	1x 15 ml	2x 15 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervom ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	593 kJ/ 142 kcal	3182 kJ/ 761 kcal
Fett	7.29 g	39.09 g
- davon ges. Fettsäuren	2.70 g	14.47 g
Kohlenhydrate	13.06 g	70.05 g
- davon Zucker	3.85 g	20.63 g
Eiweiß	4.99 g	26.76 g
Salz	0.448 g	2.401 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) Schwefeldioxide und Sulfite 22) Mandeln

(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.

Süßkartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.
Zwiebel halbieren und in 0.5 cm Streifen schneiden.

Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem **Wasser*** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Knoblauch abziehen.

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



Ziegenkäse zubereiten

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

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

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



Kerne rösten

Bratpfanne auswischen und **Kürbiskerne** in der gleichen Bratpfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



Linsen anbraten

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

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

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



Salat zubereiten

In einer grossen Schüssel süßen **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.



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 www.hellofresh.ch/freunde ein!





Almond-coated goat's cheese on lentil salad with cranberries served with sweet potatoes and rocket

7

Vegetarian 30-40 minutes • 761 kcal • Cook on day 3



Brown lentils



Sweet potatoes



Rocket



Onion



Garlic clove



Pumpkin seeds



Goat cream cheese pieces



Balsamic cream



Almond flakes



Cranberries



Sweet mustard



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, pepper*, salt*, olive oil*, balsamic vinegar*

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
Brown lentils	1 x	390 g
Sweet potatoes	1 x	300 g
Rocket	1 x	50 g
Onion	1 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g
Goat cream cheese pieces 7)	1 x	125 g
Balsamic cream 14)	1 x	12 g
Almond flakes 22)	1 x	20 g
Cranberries	1 x	20 g
Sweet mustard 9)	1 x	15 ml
	2 x	390 g
	2 x	600 g
	2 x	100 g
	2 x	4 g
	2 x	20 g
	2 x	125 g
	2 x	12 g
	2 x	20 g
	2 x	40 g
	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	593 kJ/ 142 kcal	3182 kJ/ 761 kcal
Fat	7.29 g	39.09 g
- incl. saturated fats	2.70 g	14.47 g
Carbohydrate	13.06 g	70.05 g
- incl. sugar	3.85 g	20.63 g
Protein	4.99 g	26.76 g
Salt	0,448 g	2,401 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 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 potatoes and cut them into 1 cm cubes.
Halve the onion, then chop it into 0.5 cm strips.
Put lentils in a sieve and rinse with cold water* until the water is clear.

Peel the garlic.

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

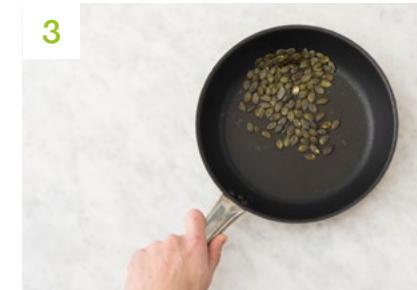


Prepare goat's cheese

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

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

Add the goat cheese pieces to the bowl with the almond flakes and mix until all sides are coated.



Toast seeds

Wipe frying pan, then roast pumpkin seeds in the same frying pan without added fat until they release their aroma.

Then remove them from the frying pan and leave to cool briefly.



Sauté lentils

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan.
Press the garlic into the frying pan, add onion strips and sauté for about 5 min.
Add lentils and cranberries, sauté for 3 min. more, then season with salt* and pepper*.



Prepare the salad

In a large bowl, mix together sweet mustard, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, and 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar* to make dressing.
Add rocket and lentils and carefully mix with the dressing. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion lentil salad onto plates.

Apportion sweet potato cubes over the lentils and top with almond-coated goat's cheese.

Drizzle balsamic cream over the salad 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 aux airelles avec des patates douces et de la roquette

7

Végétarien 30 – 40 minutes • 761 kcal • Cuisiner au 3e jour



Lentilles brunes



Patate douce



Roquette



Oignon



Gousse d'ail



Graines de courge



Crottins de fromage de chèvre frais



Crème de vinaigre balsamique



Amandes effilées



Airelles



Moutarde douce



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingédients de base de votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

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

Ingédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Patates douces	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
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Crottins de fromage de chèvre frais 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Amandes effilées 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
Airelles	1 x 20 g	1 x 40 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	593 kJ/ 142 kcal	3182 kJ/ 761 kcal
Lipides	7,29 g	39,09 g
- dont acides gras saturés	2,70 g	14,47 g
Glucides	13,06 g	70,05 g
- dont sucre	3,85 g	20,63 g
Protéines	4,99 g	26,76 g
Sel	0,448 g	2,401 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 (comportant du lactose) 9) moutarde
14) dioxydes de soufre et sulfites 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. Rincer les lentilles à l'eau* froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Peler l'ail. Étaler les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile* et un peu de sel*, puis faire cuire au four env. 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 verser dans un saladier.

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



Faire griller les graines

Faire griller les graines de courge dans la même poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles sentent bon.

Les retirer ensuite de la poêle et les laisser refroidir un moment.



Faire cuire les lentilles

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

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

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



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*.



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 !

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

