

Mandel-Ziegenkäse auf Linsensalat mit Cranberries

Süßkartoffel und Rucola

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

12



braune Linsen



Süßkartoffeln



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Ziegenfrischkäsetaler



Balsamicoreme



Mandelblättchen



Cranberries



süßes Senf



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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	1 x 390 g	2 x 390 g
Süskartoffeln	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
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Balsamicocreme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Mandelblättchen 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
Cranberries	1 x 20 g	1 x 40 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	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.

Süskartoffel 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.

Süskartoffelwürfel 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 **Süskartoffelwürfel** innen weich sind.



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.



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.

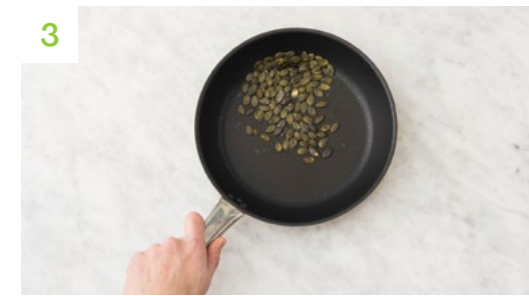
Ziegenkäsetaler in die heissen **Mandelblättchen** drücken und von allen Seiten damit ummanteln.



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.



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.



Anrichten

Linsensalat auf Teller verteilen.

Süskartoffelwürfel 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

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

12



Brown lentils



Sweet potatoes



Rocket



Onion



Garlic clove



Pumpkin seeds



Goat cheese slices



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	2 x	390 g
Sweet potatoes	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
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Goat cheese slices 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Balsamic cream 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Almond flakes 22)	1 x	20 g	2 x	20 g
Cranberries	1 x	20 g	1 x	40 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	593 kJ/ 142 kcal	3182 kJ/ 761 kcal
Fat	7.29 g	39.09 g
– of which saturated fat	2.70 g	14.47 g
Carbohydrate	13.06 g	70.05 g
– of which 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 the lentils in a sieve and rinse with cold water* until the water runs clear.

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 in the oven for 20 mins until the sweet potato cubes are soft inside.



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 mins.

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



Prepare the goat cheese

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

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

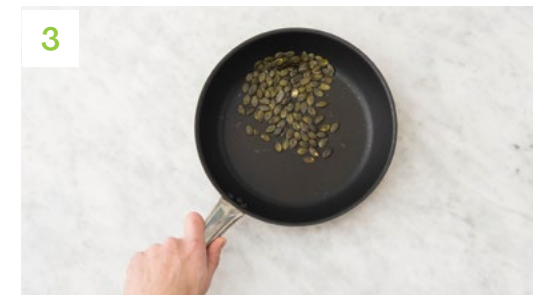
Add the goat cheese slices to the bowl with the almond flakes and mix until all sides are coated.



Prepare the salad

In a large bowl, mix together 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*.



Toast the seeds

Wipe the frying pan clean, then roast the pumpkin seeds it without fat until they release their aroma, then remove them from the frying pan and let them cool down briefly.



Serve

Apportion the lentil salad onto plates.

Spread 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

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

12



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.

Basiques dans 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

Ingrédients 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 (comprenant 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.



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 pendant env. 5 min.

Ajouter les lentilles et les airelles, 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 3 min jusqu'à ce que les amandes soient légèrement dorées.

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

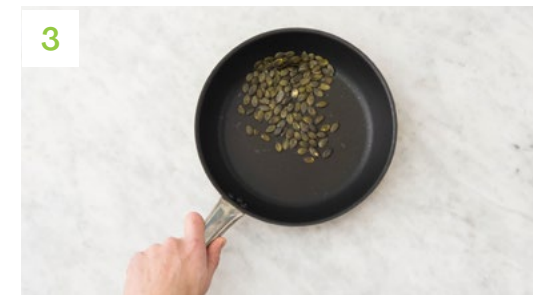
Presser les crottins de chèvre dans les amandes effilées chaudes et les enrober de tous les côtés.



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 rapidement la poêle et y faire griller les graines de courge sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles sentent bon, puis les retirer de la poêle et les laisser un peu refroidir.



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 !

