

Randen-Linsen-Salat mit Speck

Ziegenfrischkäse und Apfel, dazu geröstetes Fladenbrot

One-Pot-Gericht 20 – 30 Minuten • 3338 kj/798 kcal • Tag 2 kochen



vorgegarte Randen



Apfel



braune Linsen



Frühstücksspeck
in Würfeln



Salatmix



Ziegenfrischkäse-



Mini-Fladenbrot



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorgearte Randen	1 x 250 g	1 x 500 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Frühstücksspeck in Würfeln	1 x 90 g	2 x 90 g
Salatmix	1 x 50 g	1 x 100 g
Ziegenfrischkäse 7)	4 x 25 g	8 x 25 g
Mini-Fladenbrot 3) 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Öl*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Honig*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	531 kJ/127 kcal	3338 kJ/798 kcal
Fett	5.53 g	34.75 g
– davon ges. Fettsäuren	1.92 g	12.06 g
Kohlenhydrate	13.21 g	83.00 g
– davon Zucker	5.21 g	32.74 g
Eiweiss	5.17 g	32.48 g
Salz	0.754 g	4.742 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 : 3 Sesamsamen 7) Milch (einschliesslich Laktose) 15) Weizen.

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



Kleine Vorbereitung

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel in dünne Scheiben schneiden.

Randen in 1 cm kleine Würfel schneiden.



Kleine Vorbereitungen

In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL]

Balsamicoessig*, 1 TL [2 TL] **Honig***, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** verrühren und kurz beiseitestellen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Linsen in einem Sieb unter **fliessendem Wasser** abspülen.



Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, Speckstreifen darin ca. 3 Min anbraten.

Apfelstücke, **Randen-Würfel** und **Linse** dazugeben und weitere 2 Min. unter Rühren erhitzen.

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



Fladenbrot braten

Mini-Fladenbrot in 2 cm breite Scheiben schneiden.

Fladenbrotscheiben in derselben Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe von beiden Seiten 1 – 2 Min. anrösten



Salat fertig stellen

Salatmischung unter den **Linsensalat** mischen.

Ziegenkäse mit 1 TL [2 TL] **Honig*** beträufeln.



Anrichten

Salat auf tiefen Teller verteilen.

Ziegenfrischkäsetaler darauf legen.

Mit den **Fladenbrotscheiben** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Beetroot salad with goat's cheese pieces

served with apple, bacon topping and tomato focaccia

One-pot dish 20-30 minutes • 3.338 kj/798 kcal • Cook on day 2



Pre-cooked beetroot



Apple



Brown lentils



Diced breakfast bacon



Mixed salad



Goat's cheese



Mini-pita bread



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

Good to have at hand
Oil*, olive oil*, balsamic vinegar*, honey*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pre-cooked beetroot	1 x	250 g	1 x	500 g
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Diced bacon	1 x	90 g	2 x	90 g
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	100 g
Goat cream cheese 7	4 x	25 g	8 x	25 g
Mini-pita bread 3 15	1 x	150 g	2 x	150 g
Oil*, olive oil*, balsamic vinegar*, honey*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	531 kJ/127 kcal	3.338 kJ/798 kcal
Fat	5.53 g	34.75 g
- incl. saturated fats	1.92 g	12.06 g
Carbohydrate	13.21 g	83.00 g
- incl. sugar	5.21 g	32.74 g
Protein	5.17 g	32.48 g
Salt	0.754 g	4.742 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: 3) Sesame seeds **7**) Milk (including lactose) **15**) Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Get prepped

Quarter the apple, remove the core and cut into thin slices.

Cut the beetroot into 1 cm cubes.



Get prepped

Place 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* in a large bowl, mix and set aside briefly.

Season with salt* and pepper*.

Rinse the lentils in a sieve under running water.



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the bacon strips in it for approx. 3 min.

Add apple pieces, beetroot cubes and lentils and heat for another 2 min. while stirring.

Add the contents of the frying pan to the dressing in the large bowl and mix together.



Fry the pita bread

Cut the mini-pita bread into slices 2 cm thick.

Fry the pita bread slices in the same frying pan for 1-2 min. on both sides without adding more fat.



Finish the salad

Mix the salad with the lentil salad.

Drizzle the goat's cheese with 1 tsp. [2 tsp.] honey*.



Serve

Apportion salad onto deep plates.

Place the fresh goat's cheese medallions on top. Enjoy with the pita bread slices.

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!



Salade de betterave rouge, fromage de chèvre, pomme, topping de bacon et focaccia de tomates

Plat One-Pot 20 - 30 minutes • 3.338 kj/798 kcal - Cuisiner au 2e jour



Betteraves précuites



Pomme



Lentilles brunes



Lardons



Mélange de salades



Fromage de chèvre frais



Mini-pain pita



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
huile*, huile d'olive*, vinaigre balsamique*, miel*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 passoire et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Betteraves précuites	1 x 250 g	1 x 500 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Fromage de chèvre frais 7)	4 x 25 g	8 x 25 g
Petit pain pita 3) 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
huile*, huile d'olive*, vinaigre balsamique*, miel*	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	531 kJ/127 kcal	3.338 kJ/798 kcal
Lipides	5.53 g	34.75 g
- dont acides gras saturés	1.92 g	12.06 g
Glucides	13.21 g	83.00 g
- dont sucre	5.21 g	32.74 g
Protéines	5.17 g	32.48 g
Sel	0.754 g	4.742 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 : 3) graines de sésame **7)** lait (y compris le lactose) **15)** blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Couper la pomme en quatre, enlever les graines et débiter en fines tranches.

Couper la betterave en dés d'1 cm.



Petites préparations

Mettre 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique*, 1 cc [2 cc] de miel*, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] d'eau* dans un grand saladier, mélanger et réserver brièvement.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Rincer les lentilles à l'eau courantedans une passoire.



Faire revenir les légumes

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir les lardons env. 3 min.

Ajouter les morceaux de pomme, les dés de betterave et les lentilles et faire chauffer encore 2 min en remuant.

Ajouter le contenu de la poêle à la vinaigrette dans le grand saladier et mélanger.



Cuire le pain pita

Couper le mini pain pita en tranches de 2 cm de large.

Dans la même poêle, faire griller les tranches de pain des deux côtés 1 à 2 min, sans ajouter de matière grasse.



Terminer la salade

Mélanger l'assortiment de salade à la salade de lentilles.

Arroser le fromage de chèvre avec 1 cc [2 cc] de miel*.



Dresser

Répartir la salade sur des assiettes creuses.

Déposer les crottins de fromage de chèvre frais par-dessus.

Déguster avec les tranches de pain pita.

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 !

