Geschmackssensation: Salat mit Randen

Geisskäse und Walnüssen

Rote Bete ist allein dank ihrer herrlichen Farbe in jedem Gericht ein Hingucker, wunderbar vielseitig ist diese Wunderrübe zudem auch noch. Kombiniert mit cremigem Geisskäse und knusprigen Walnüssen kommt damit Dein perfekter Salat einher! Lass ihn Dir schmecken!

35 min.

Stufe 2

zuerst geniessen

Randen

Geisskäse

Walnüsse

Kartoffeln

rote Zwiebel

Rucola

braune Linsen

Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
Geisskäse 7)	150 g	300 g
Linsen, braun	1 Dose	2 Dosen
Kartoffeln	300 g	600 g
Randen	1	2
rote Zwiebel	1	2
Rucola	150 g	300 g
Walnusshälften 8) 15)	20 g	40 g

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene
7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person
Kalorien: 663 kcal
Kohlenhydrate: 73 g
Fett: 24 g, Eiweiss: 35 g
Ballaststoffe: 3 g

Gut im Haus zu haben
Olivenöl, Salz, Pfeffer, (Balsamico-)Essig

Was zum Kochen gebraucht wird
Backofen, Backpapier, Backblech, grosse Schüssel, Sieb

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche Zutaten Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter Unsere Lieferanten.

1 **Vorbereitung: Gemüse** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN

2 **Randen** in 2 cm grosse Würfel schneiden. Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln. **Rote Zwiebel** abziehen und grob würfeln. Alles auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 TL **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen und auf der obersten Schiene im Backofen 20–25 Min. backen, dabei gelegentlich wenden.

3 In einer grossen Schüssel 1 EL **Olivenöl**, 2 EL **Essig**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** trockenschütteln und unter das **Dressing** heben. Bis zum Anrichten ziehen lassen.

4 **Linsen** in einem Sieb kurz mit kaltem Wasser abspülen. In den letzten 5 Min. der Backzeit zum **Gemüse** mit in den Backofen geben. Dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

5 **Linsen** und **Gemüse** zum **Rucola-Salat** in die grosse Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen. **Geisskäse** grob zerteilen und darüberstreuen.

6 **Salat** auf tiefe Teller verteilen, mit **Walnüssen** bestreuen und geniessen.

Einfach, einfacher, Ofengemüse. Bei diesem Rezept lässt sich so mancher Gemüseskeptiker überzeugen. Wenn es einen extra Pfiff bekommen soll, dann 1 TL Senf und 1 TL Honig in das Dressing mischen. Einen gesunden Appetit wünscht Euch Sonja aus dem Rezeptteam.