

Salat mit Ziegenkäse im Speckmantel

mindestens -20% Kalorien im Vergleich zu den anderen Rezepten

-20% Kalorien 30 – 40 • 2.540 kj/607 kcal • Tag 2 kochen



Frühstücksspeck
in Scheiben



Salatherz (Romana)



Mini-Fladenbrot



mittelscharfer Senf



Joghurt



Petersilie



Buschbohnen



Ziegenfrischkäsetaler



Cranberries



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

Gut, im Haus zu haben

Honig*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | | 4P | |
|-----------------------------|-----------------|---------|-----|-------|
| Frühstücksspeck in Scheiben | 1 x | 75 g | 1 x | 150 g |
| Salatherz (Romana) | 2 x | 170 g | 4 x | 170 g |
| Mini-Fladenbrot (1 8) | 1 x | 150 g** | 1 x | 150 g |
| mittelscharfer Senf (4) | 1 x | 10 ml | 2 x | 10 ml |
| Joghurt (5) | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Petersilie | 1 x | 10 g | 2 x | 10 g |
| Buschbohnen | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Ziegenfrischkäsetaler (5) | 4 x | 25 g | 8 x | 25 g |
| Cranberries | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| Honig*, Öl* | 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 | 609 kJ/145 kcal | 2.540 kJ/607 kcal |
| Fett | 8.08 g | 33.72 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3.41 g | 14.23 g |
| Kohlenhydrate | 11.09 g | 46.27 g |
| - davon Zucker | 4.03 g | 16.81 g |
| Eiweiss | 5.92 g | 24.72 g |
| Salz | 0.783 g | 3.266 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 : 1 Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4** Senf oder Senfzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **8** Sesamsamen oder Sesamenerzeugnisse.

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



Dressing zubereiten

Petersilie fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Joghurt** mit **Senf** und 2 EL [4 EL] **Honig*** zu einem feinen **Dressing** verrühren, **Petersilie** dazugeben.

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



Buschbohnen kochen

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

In einen kleinen Topf reichlich **heisses Wasser** füllen, **salzen***, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 10 - 12 Min. bissfest garen.

Anschliessend **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit **kalttem Wasser** abspülen.



Croûtons backen

Fladenbrot in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Brotwürfel in eine grosse Schüssel geben und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Würfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 5 - 8 Min. im Backofen backen, bis die Würfel goldbraun sind.

Anschliessend kurz abkühlen lassen und **Croûtons** zurück in die Schüssel füllen.



Für die Käsetaler

Salatherzen längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Für die Taler den **Ziegenkäse** jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln.

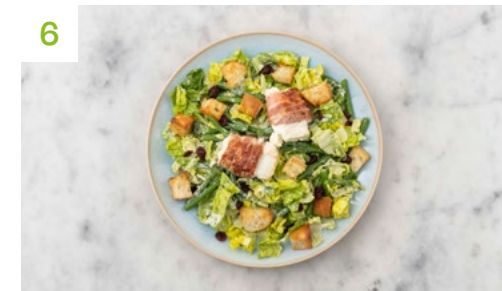


Ziegenkäse anbraten

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze erwärmen und **Ziegenkäse** darin von beiden Seiten 3 - 4 Min. anbraten, bis er goldbraun ist.

Anschliessend Taler aus der Bratpfanne nehmen.

Dieselbe Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen und gekochte **Buschbohnen** darin ca. 3 - 4 Min. unter Wenden anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Salatstreifen und **Buschbohnen** zum **Dressing** geben und gut vermischen.

Salat auf Teller verteilen und **Ziegenkäse** darauf anrichten.

Croûtons und **Cranberries** um den **Ziegenkäse** herum verteilen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

