

Ziegenkäse mit Mandeln auf Linsensalat dazu Süsskartoffel, Rucola und Cranberries

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.951 kj/705 kcal • Tag 3 kochen

9



braune Linsen



Süßkartoffeln



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Ziegenfrischkäsetaler



Balsamico-Creme



Mandelblättchen



Cranberries



Pfirsich-Ajvar-Dressing

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
braune Linsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Süsskartoffeln	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 5)	4 x 25 g	8 x 25 g
Balsamico-Creme 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Mandelblättchen 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Cranberries	1 x 10 g	1 x 20 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing 4)	1 x 35 ml	2 x 35 ml
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 2 EL
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	560 kJ/134 kcal	2.951 kJ/705 kcal
Fett	6.94 g	36.53 g
- davon ges. Fettsäuren	2.13 g	11.23 g
Kohlenhydrate	11.93 g	62.79 g
- davon Zucker	2.72 g	14.32 g
Eiweiss	4.39 g	23.09 g
Salz	0.455 g	2.393 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 4) Senf 5) Milch 7) Schalenfrüchte 11) Schwefeldioxid oder Sulfite.



Zu Beginn

Süsskartoffel schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und in 0.5 cm dünne Streifen schneiden.

Linsen in ein Sieb geben und mit **kaltm 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.



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 zu den heissen **Mandelblättchen** geben und von allen Seiten damit ummanteln.



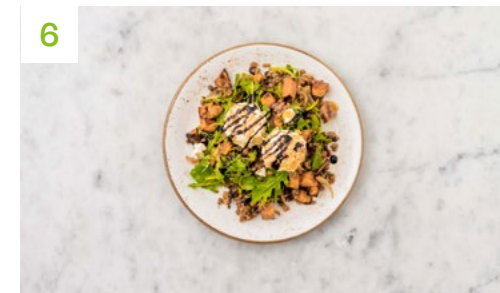
Salat zubereiten

Rucola und **Linsen** in eine grosse Schüssel geben 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. **Süsskartoffelwürfel** auf den **Linsen** verteilen und **panierten Ziegenkäse** darauf anrichten. **Salat** mit **Balsamico Creme** beträufeln. Mit **gerösteten Kürbiskernen** toppen.

En Guete!



Goat's cheese with almonds on lentil salad

served with sweet potato, rocket and cranberries

Vegetarian 30 – 40 minutes • 2.951 kj/705 kcal • Cook on day 3

9



Brown lentils



Sweet potatoes



Rocket



Onion



Garlic cloves



Pumpkin seeds



Goat's cream cheese pieces



Balsamic cream



Almond flakes



Cranberries



Peach and ajvar dressing

Good to have at hand

Oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable peeler, 1 large frying pan, 1 garlic press, 1 sieve and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Brown lentils	1 x	380 g	2 x	380 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 cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Goat's cream cheese pieces 5)	4 x	25 g	8 x	25 g
Balsamic cream 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Almond flakes 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Cranberries	1 x	10 g	1 x	20 g
Peach and ajvar dressing 4)	1 x	35 ml	2 x	35 ml
Oil* for steps 1 and 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
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	560 kJ/134 kcal	2.951 kJ/705 kcal
Fat	6.94 g	36.53 g
- incl. saturated fats	2.13 g	11.23 g
Carbohydrate	11.93 g	62.79 g
- incl. sugar	2.72 g	14.32 g
Protein	4.39 g	23.09 g
Salt	0.455 g	2.393 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: 1) Cereals containing gluten 4) Mustard 5) Milk 7) Nuts 11) Sulphur dioxide and sulphite.



To start off

Peel **sweet potatoes** and cut them into 1 cm cubes.

Peel **onion** and cut it into 0.5 cm thin 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.



Sauté lentils

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



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 goat's **cheese pieces** to the hot **almond flakes** and coat them on all sides with the **flakes**.



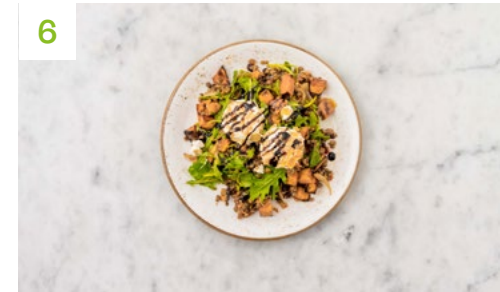
Prepare salad

Put **rocket** and **lentils** in a large bowl and mix carefully with the **dressing**. Season with **salt*** and **pepper***.



Toast seeds

Wipe frying pan clean, then **roast pumpkin seeds** in this frying pan without added fat until they release their aroma, then remove from the frying pan and leave to cool down briefly.



Serve

Apportion **lentil salad** onto plates.

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

Drizzle **salad** with **balsamic cream**. Top with **roasted pumpkin seeds**.

Bon appetit!

Fromage de chèvre aux amandes sur salade de lentilles servi avec des patates douces, de la roquette et des airelles

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.951 kj/705 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Lentilles brunes



Patates douces



roquette



Oignon



Gousse d'ail



Graines de courge



Crottins de fromage
de chèvre frais



Crème de vinaigre



balsamique



Amandes effilées
Airelles



Sauce pêche-ajvar

C'est parti

Laver les légumes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 économe, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire et 2 grands saladiers.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lentilles brunes	1 x 380 g	2 x 380 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
Gousses 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 5)	4 x 25 g	8 x 25 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Amandes effilées 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Aïrelles	1 x 10 g	1 x 20 g
Sauce pêche-ajvar 4)	1 x 35 ml	2 x 35 ml
Huile* pour les étapes 1 et 4	1 cs chaque	2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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	560 kJ/134 kcal	2.951 kJ/705 kcal
Lipides	6.94 g	36.53 g
- dont acides gras saturés	2.13 g	11.23 g
Glucides	11.93 g	62.79 g
- dont sucre	2.72 g	14.32 g
Protéines	4.39 g	23.09 g
Sel	0.455 g	2.393 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 : 1) céréales contenant du gluten 4) moutarde 5) lait 7) fruits à coque 11) dioxyde de soufre ou sulfites.



Pour commencer

Éplucher la **patate douce** et couper en dés d'1 cm.

Éplucher l'**oignon** et couper 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

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans la même poêle, presser l'**ail** dans la poêle, ajouter l'**oignon** et faire blondir env. 5 min. Ajouter les **lentilles** et les **aïrelles**, 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 grand saladier.

Mettre le **fromage** de chèvre dans les **amandes chaudes** et le paner de tous les **côtés** avec **celles-ci**.



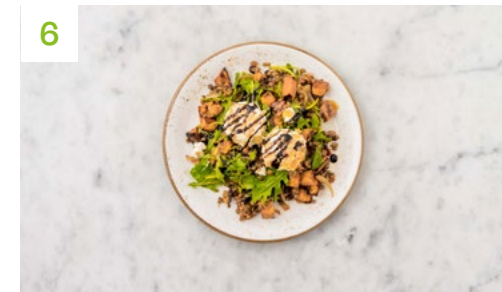
Préparer la salade

Verser la **roquette** et les **lentilles** dans le grand saladier, et mélanger doucement à 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 disposer le **fromage de chèvre pané** dessus. Arroser la **salade** de **crème de vinaigre balsamique**. Garnir de **graines de courge grillées**.

Bon appétit !