



Ziegenkäse mit Mandeln auf Linsensalat

dazu Süßkartoffel, Rucola und Cranberries

8

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



braune Linsen



Süßkartoffeln



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Ziegenfrischkäsetaler



Balsamico-Creme



Mandelblättchen



Cranberries



Pfirsich-Ajvar-Dressing



- Ohne künstliche Farbstoffe

- Ohne künstliche Aromen

- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

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* | | | Angaben im Text |
| Salz*, Pfeffer* | | | nach Geschmack |

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hier von ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

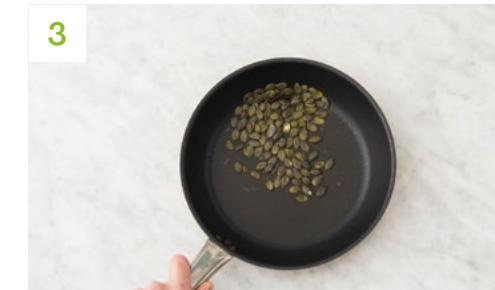
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 1000 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.

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



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 **kaltem 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.



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.



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.



Salat zubereiten

Rucola und **Linsen** in eine grosse Schüssel geben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anrichten

Linsensalat auf Teller verteilen. **Süßkartoffelwürfel** auf den **Linsen** verteilen und paniereten **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

8



Brown lentils



Sweet potatoes



Rocket



Onion



Garlic cloves



Pumpkin seeds



Goat's cream cheese pieces



Balsamic cream



Almond flakes



Cranberries



Peach and ajvar dressing



- Ohne künstliche Farbstoffe

- Ohne künstliche Aromen

- Ohne hinzugefügte Glutamate

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 |
| Sweet potatoes | 1 x | 300 g |
| Rocket | 1 x | 50 g |
| Onion | 1 x | 100 g |
| Garlic cloves | 1 x | 4 g |
| Pumpkin seeds | 1 x | 10 g |
| Goat's cream cheese pieces 5) | 4 x | 25 g |
| Balsamic cream 1) 11) | 1 x | 12 ml |
| Almond flakes 7) | 1 x | 20 g |
| Cranberries | 1 x | 10 g |
| Peach and ajvar dressing 4) | 1 x | 35 ml |
| Oil* | | 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 | 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.

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



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.

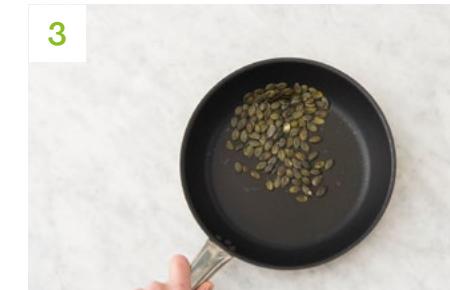
Peel the **garlic**.

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.



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**.



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.



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 salad

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



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

8

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



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



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
huile*, poivre*, sel*

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 saladiers.

Ingédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|-----------------------|------------|
| Lentilles brunes | 1 x 380 g | 2 x 380 g |
| Patate douce | 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 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 |
| Airelles | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Sauce pêche-ajvar 4) | 1 x 35 ml | 2 x 35 ml |
| Huile* | Détails dans le texte | |
| Sel*, poivre* | sel 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)

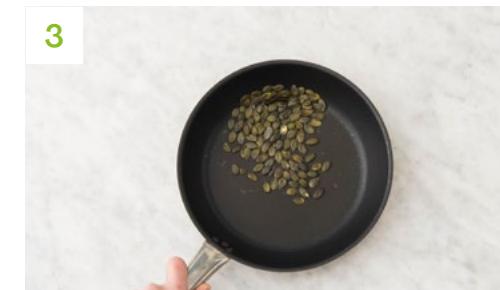
| | 100 g | Portion (env. 1000 g) |
|----------------------------|-----------------|-----------------------|
| Valeur calorique | 560 kJ/134 kcal | 2951 kJ/705 kcal |
| Lipides | 6.94 g | 36.53 g |
| - dont acides gras saturés | 2.13 g | 11.23 g |
| Glucides | 11.93 g | 62.79 g |
| - dont sucre | 2.72 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

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



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.

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



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 **airelles**, faire revenir encore 3 min. et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Préparer la salade

Verser la **roquette** et les **lentilles** dans le saladier, et mélanger doucement à la **vinaigrette**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



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 !