

Ziegenkäse mit Mandeln auf Linsensalat dazu Süsskartoffel, Rucola und Cranberries

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

6



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 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 oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose)

7) Schalenfrüchte 7) Schalenfrüchte: Mandel (Amygdalus communis L.) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse 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.



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!

Du liebst HelloFresh?

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





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

6



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	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*	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 and mustard products **5)** Milk and milk products (including lactose) **7)** Nuts **7)** Nuts: almonds (*Amygdalus communis* L.) and products thereof **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

(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

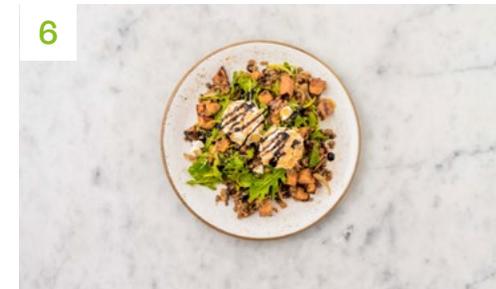
Heat 1 tbsp [**2 tbsp**] **oil*** in the same frying pan, press in the **garlic**, add strips of **onion**, and sauté for approx. 5 min.

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 toasted **pumpkin seeds**.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



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

6



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

Préchauffer le four à 220 °C pour les fours conventionnels (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.

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
Oignon	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* 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** œufs ou produits à base d'œuf **5** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **7** fruits à coque : Amande (*Amygdalus communis* L.) et produits à base d'amandes **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 de 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 **airelles**, 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 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 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 balsamique**.

Garnir de **graines de courge** grillées.

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 !

