

# Breznsalat mit Ziegenfrischkäse-Bällchen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch Klimaheld Viel Gemüse Thermomix hilft • 499 kcal • Tag 3 kochen



Ziegenfrischkäsetaler



Laugenstange



mittelscharfer Senf



Honig



Kopfsalat



Champignons



rote Zwiebel



Karotte



Worcester Sauce



Petersilie glatt



Schnittlauch



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

**thermomix**

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Essig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b>	100 g	200 g	200 g
Laugenstange <b>15)</b>	2	3	4
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Honig	20 g	28 g	40 g
Kopfsalat <b>DE</b>	0,5**	0,75**	1
Champignons	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Öl*, Weißweinessig*, Olivenöl*, Wasser*	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. 470 g)
Brennwert	608 kJ/145 kcal	2834 kJ/677 kcal
Fett	7,93 g	37,01 g
– davon ges. Fettsäuren	2,30 g	10,75 g
Kohlenhydrate	13,37 g	62,35 g
– davon Zucker	4,03 g	18,81 g
Eiweiß	4,57 g	21,32 g
Salz	0,515 g	2,402 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



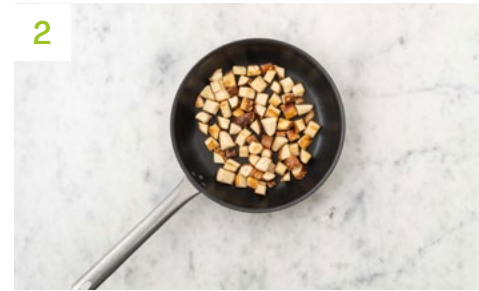
## Zu Beginn

**Ziegenfrischkäsetaler** bis zur Verwendung in Schritt 4 im Kühlschrank lassen.

**Champignons** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in dünne Streifen schneiden.

**Laugenstangen** in ca. 1 x 1 cm dicke Würfel schneiden.



## Laugencroûtons zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Laugencroûtons** hinzufügen. **Croûtons** für 4 – 6 Min. unter regelmäßigem Rühren anbraten, bis sie goldbraun sind. **Croûtons salzen\*** und **pfeffern\***, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Währenddessen fortfahren.



## Champignons dünsten

10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Zwiebel** und **Champignons** in den Mixtopf geben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

**Worcester Sauce** zugeben und weitere **2 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

**Champignon-Zwiebel-Mix** in eine Schüssel umfüllen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und bis zum Anrichten etwas abkühlen lassen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Für die Ziegenfrischkäsebällchen

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und in eine kleine Schüssel geben.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

**Ziegenfrischkäsetaler** halbieren und mit leicht angefeuchteten Händen zu **Bällchen** formen. Die Hälfte der **Bällchen** in **Schnittlauchröllchen** wenden, die andere Hälfte in **Petersilie** wenden.



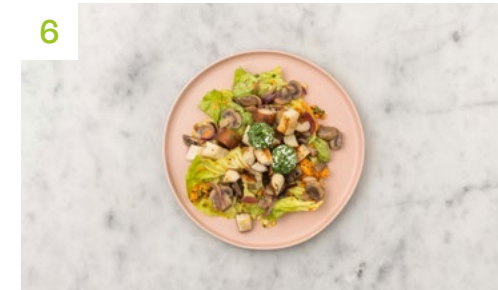
## Salat zubereiten

**Karotte** schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

**Karotte**, **Honig**, **Senf**, restliche **Kräuter**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, 15 g [25 g | 35 g] **Wasser\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**Karottensalat** in eine große Schüssel umfüllen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Blätter vom halben [zwei Drittel | ganzen] **Kopfsalat** abtrennen und in mundgerechte Stücke zupfen. **Salat** unter die **Karotte** heben und marinieren.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und mit **Champignon-Zwiebel-Mix** und **Laugencroûtons** toppen.

**Ziegenfrischkäsebällchen** auf dem **Salat** anrichten.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

