

Fenchel-Birnen-Salat mit Gelbe-Beete-Chips dazu Knoblauch-Croûtons und Hirtenkäse-Crumble

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 616 kcal • Tag 3 kochen



Fenchelknolle



Birne



Rucola



Honig



mittelscharfer Senf



Mini-Fladenbrot



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Joghurt



Hirtenkäse



Minze



Petersilie



Gelbe Beete



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

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel,
1 Knoblauchpresse und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fenchelknolle	1	2	2
Birne NL BE ES	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Honig	20 g	28 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
Mini-Fladenbrot 3) 15)	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g**
Joghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gelbe Beete DE	150 g	300 g	300 g
Olivenöl*, Essig*, Zucker*	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. 610 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	2576 kJ/616 kcal
Fett	3,51 g	21,58 g
– davon ges. Fettsäuren	0,89 g	5,48 g
Kohlenhydrate	12,73 g	78,18 g
– davon Zucker	5,21 g	31,96 g
Eiweiß	4,35 g	26,73 g
Salz	0,431 g	2,647 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: **3)** Sesam (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 **BE:** Belgien



Kleine Vorbereitung

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

Gelbe Beete schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Mini-Fladenbrot in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und in eine große Schüssel pressen.

Die Hälfte [drei Viertel | ganzes] **Tomatenmark** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Pfeffer*** und **Salz*** ebenfalls in die große Schüssel geben und alles gut vermengen



Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** zusammen mit der gehackten **Petersilie**, **Honig**, **Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



Croûtons backen

Fladenbrotwürfel in die Schüssel mit der **Marinade** geben und gut vermengen.

Fladenbrotwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Gelbe-Beete-Chips** daneben geben, mit etwas **Salz*** würzen und alles zusammen für 12 – 15 Min. im Backofen rösten.



Letzte Schritte

Am Ende der Garzeit **Rucola**, **Birnen**, die Hälfte der **Croûtons** und die Hälfte des **Dressings** zu dem **Fenchel** in die große Schüssel geben und alles gut vermengen.



In der Zwischenzeit

Fenchelknolle vierteln, Strunk entfernen und Fenchel in sehr feine Streifen schneiden.

Fenchelstreifen in eine zweite große Schüssel geben und für einige Minuten mit etwas **Salz*** und einer Prise **Zucker*** marinieren lassen.

Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Blätter der **Minze** und **Petersilie** getrennt voneinander in feine Streifen schneiden.



Anrichten

Fenchelsalat auf Teller verteilen, restliche **Croûtons** und **Gelbe-Beete-Chips** darüber verteilen und **Hirtenkäse** mit den Händen darüberbröseln.

Mit der gehackten **Minze** garnieren und mit dem restlichen **Dressing** genießen.

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>

