



HIRTENKÄSE IN SESAMKRUSTE,

dazu ein frischer Salat mit Mango und Kirschtomaten



HELLO MANGO

Die perfekte Mango? Kurz vor der Reife verströmen Mangos einen besonders süßlichen Duft und geben bei Druck leicht nach.



Hirtenkäse



Sesam



Mango



Kirschtomaten



Balsamico-Crème



Gurke



Feldsalat

25 [30] min.

25 [30] min.

Stufe 1

Thermomix hilft

Veggie

Zeit sparen

Was gibt es Besseres als die geschickte Kombination aus fruchtig-süß und salzig-knusprig? Mit dem heutigen Rezept geht das außerdem schnell und unkompliziert. In Deinem Thermomix® mixt Du Dir ein köstliches Mangodressing, das Deinem Salat die fruchtig-süße Note gibt. Die Hirtenkäsesticks brätst Du knusprig in der Pfanne – fertig ist Dein Frühlingsalat! Inspiriert zu diesem Rezept hat uns übrigens die griechische Küche.

thermomix

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**, **3 tiefe Teller** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DAS MANGODRESSING

Mango schälen, 1 [2] Hälfte in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Balsamico-Crème**, 10 g [20 g] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Honig***, 10 g [20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Kirschtomaten halbieren. **Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Restliche **Mango** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



3 HIRTENKÄSE PANIEREN

Hirtenkäse in 1 cm dicke, längliche Stücke schneiden.

Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller 1 EL [2 EL] **Mehl*** verteilen, in den zweiten Teller 2 EL [4 EL] **Milch*** geben und im dritten Teller **Sesam** verteilen.

Hirtenkäsestücke zuerst im **Mehl** und dann in der **Milch** wenden, danach rundherum mit **Sesam** panieren.



4 HIRTENKÄSE BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und panierten **Hirtenkäse** rundherum ca. 3 Min. goldbraun braten.



5 SALAT ZUBEREITEN

In der großen Schüssel **Feldsalat**, **Mangostücke**, **Kirschtomatenhälften** und **Gurkenscheiben** mit dem **Mangodressing** vermengen.



6 ANRICHTEN

Salat auf Schüsseln verteilen und mit **Hirtenkäse** in **Sesamkruste** toppen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Balsamico-Crème 1) 12)	12 ml	24 ml
Mango DO	1	2
Gurke ES	1	2
Kirschtomaten	150 g	300 g
Feldsalat	150 g	300 g
Hirtenkäse 7)	300 g	600 g
Sesam 11) 15)	40 g	80 g

(Oliven-)Öl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Mehl* 1), Milch* 7)

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	564 kJ/136 kcal	3505 kJ/843 kcal
Fett	10 g	59 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	7 g	43 g
- davon Zucker	6 g	33 g
Eiweiß	6 g	34 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sesam und Schwefeldioxid enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DO: Dominikanische Republik, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!