

Kernige Ziegenkäsetaler auf buntem Salat mit lila Karotten, Kohlrabi und Honig-Senf-Dip

Vegetarisch | **Wenig Vorbereitung** | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 612 kcal • Tag 3 kochen

27



Kohlrabi



Karotte



lila Karotte



Kartoffeln (Drillinge)



Frühlingszwiebel



Sonnenblumenkerne



Salatmischung



Ziegenfrischkäsetaler



mittelscharfer Senf



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Blütenhonig



Natürlicher
Geschmack

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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kohlrabi IT	1	2	2
Karotte DE NL DK	1	1	2
lila Karotte DE NL IL	1	2	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Sonnenblumenkerne	40 g	60 g	80 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	100 g	150 g**	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
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. 620 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2561 kJ/612 kcal
Fett	5,25 g	32,39 g
– davon ges. Fettsäuren	2,04 g	12,59 g
Kohlenhydrate	8,63 g	53,27 g
– davon Zucker	3,53 g	21,81 g
Eiweiß	3,85 g	23,75 g
Salz	0,213 g	1,316 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **IL:** Israel **DK:** Dänemark **ES:** Spanien



Zu Beginn

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



Gemüse schneiden

Kohlrabi schälen, vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Karotten schälen, quer halbieren und längs in Stifte vierteln.

Drillinge je nach Größe halbieren oder vierteln.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Drillinge, **Kohlrabi**, **Möhren** und **Frühlingszwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Dabei etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Senf**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurt** miteinander zu einem **Dip** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restlichen **Joghurt** in einer großen Schüssel mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** verrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Salatmix zu dem **Dressing** in die große Schüssel geben und vermengen.



Sonnenblumenkerne rösten

Sonnenblumenkerne für die letzten 8 – 10 Min. als Häufchen mit auf das Backblech geben.



Anrichten

Blech aus dem Ofen nehmen.

Salat auf Tellern anrichten.

Ziegenkäsetaler von beiden Seiten in die **Sonnenblumenkerne** drücken und auf den **Salatmix** legen.

Gemüse daneben anrichten und mit dem **Dip** 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>

