



# MIT HONIG GEBACKENER HIRTENKÄSE

auf Granatapfel-Linsen-Gemüse mit Süsskartoffelecken



## HELLO GRANATAPFEL

Aufgrund seiner vielen förderlichen Eigenschaften hat der Granatapfel einen besonderen Spitznamen: Gesundheitsgranate!



Cherry-Tomaten



Knoblauchzehe



braune Linsen



Zitrone



Honig



Rucola



Granatapfel



Schalotte



Süßkartoffel



Hirtenkäse

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Obst** und **Salat** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 grosse Bratpfanne**.



## 1 SÜSSKARTOFFELN BACKEN

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

Ungeschälte **Süßkartoffeln** in 1 cm breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. ½ EL [1 EL] **Olivenöl\*** über die **Süßkartoffelspalten** träufeln, **salzen\***, **pfeffern\*** und 25 Min. im Backofen backen, bis sie weich sind.



## 4 LINSENFANNE STARTEN

In einer grossen Bratpfanne ½ EL [1 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schalottenstreifen** dazugeben und ca. 4 Min. glasig dünsten. **Knoblauch** dazupressen, **Linsen** in die Bratpfanne geben und 3 – 4 Min. mitbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Bratpfanne vom Herd nehmen und **Pfanneninhalt** mit **Zitronendressing** vermengen.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

**Knoblauch** abziehen.

**Schalotte** abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Braune Linsen** in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser spülen, bis dieses klar hindurchläuft. **Zitrone** halbieren und eine **Hälfte** in eine kleine Schüssel pressen. Mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** glatt rühren. **Granatapfel** mit einem Messer rundherum einritzen, vorsichtig halbieren und **Kerne** über einer kleinen Schüssel mithilfe eines Löffels herausklopfen.



## 5 HIRTENKÄSE GRILLEN

**Cherry-Tomaten** und **Süßkartoffelspalten** aus dem Backofen nehmen und den **Hirtenkäse** auf dem Blech lassen. Die Grillfunktion des Backofens anstellen, **Honig** über den **Hirtenkäse** geben und 2 Min. grillen, bis er anfängt zu bräunen und karamellisieren.



## 3 TOMATEN UND KÄSE BACKEN

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Hirtenkäse** in 6 [12] Scheiben schneiden.

**Cherry-Tomaten** hälften und

**Hirtenkäsescheiben** auf ein weiteres mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und für die letzten 7 – 10 Min. der **Süßkartoffel-Backzeit** mit in den Backofen geben, bis die **Tomaten** weich sind.



## 6 ANRICHTEN

**Cherry-Tomaten** zu den **Linsen** geben, **Rucola** unterheben und auf Teller verteilen. **Süßkartoffelspalten** und **Hirtenkäsescheiben** daraufgeben, mit **Granatapfelkernen** bestreuen und geniessen.

En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Cherry-Tomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
braune Linsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Zitrone	1 x	90 g	1 x	90 g
Honig	1 x	8 g	1 x	20 g
Rucola	1 x	75 g	1 x	150 g
Granatapfel	1 x	200 g	2 x	200 g
Schalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Süßkartoffel	1 x	300 g	1 x	675 g
Hirtenkäse 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Olivenöl* für Schritt 1, 2 und 4		je ½ EL		je 1 EL
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	271 kJ/65 kcal	1.897 kJ 454 kcal
Fett	0,87 g	6,07 g
– davon ges. Fettsäuren	0,47 g	3,32 g
Kohlenhydrate	8,27 g	57,96 g
– davon Zucker	2,15 g	15,04 g
Eiweiss	5,04 g	35,34 g
Salz	0,44 g	3,10 g

### ALLERGENE

5) Milch

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

f i y p #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch







# FETA AU MIEL CUITE AU FOUR

sur lit de grenade et de lentilles accompagnée de frites de patate douce



## HELLO GRENADES !

*La grenade dispose de nombreuses propriétés bénéfiques, parfois prouvées ; ce fruit est un véritable condensé de bien-être !*



Grenade cerises



Feta



Patate douce



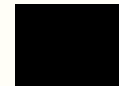
Tomates cerises



Gousse d'ail



Lentilles brunes



Citron



Miel



Roquette



Échalote

30 minutes

Niveau 2

Veggie

Régal léger

Gain de temps

# C'EST PARTI

Laver les **fruits** et les **légumes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **2 petits saladiers**, **1 passoire**, **1 presse-ail** et **1 grande poêle**.



## 1 CUIRE LA PATATE DOUCE

Préchauffer le **four** à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Couper la **patate douce** en quartiers d'environ 1 cm de large sans la peler, puis répartir sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Verser de l'**huile d'olive\*** sur les quartiers de **patate douce**, **saler\***, **poivrer\*** et enfourner 25 min.



## 4 COMMENCER LA POÊLÉE DE LENTILLES

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen de l'**huile d'olive\***, faire suer dedans les **lamelles d'échalote** env. 4 min. Presser l'**ail** dans la poêle, ajouter les **lentilles brunes** et faire revenir 3 à 4 min. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***. Retirer la poêle du feu et mélanger avec la **sauce au citron**.



## 2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Éplucher l'**ail** et l'**échalote** et couper l'**échalote** en fines rondelles. Mettre les **lentilles brunes** dans une passoire et les rincer à l'**eau froide** jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire. Couper le **citron** en deux et en presser la moitié dans un petit **saladier**. Mélanger avec de l'**huile d'olive\***, du **sel\*** et du **poivre\*** jusqu'à obtenir une **sauce homogène**. Entailler tout le tour de la **grenade**, la couper en deux avec précaution et l'égrainer dans un petit **saladier** en tapotant dessus avec une cuillère.



## 5 FAIRE GRILLER LA FETA

Sortir les **tomates** et les **patates douces** du four et laisser la **feta** sur la plaque. Mettre en marche le mode Grill du four, mettre du **miel** sur la **feta** et faire griller 2 min.



## 3 CUIRE LES TOMATES ET LA FETA

Couper les **tomates cerises** rouges en deux. Couper la **feta** en 6 [12] tranches. Répartir les moitiés de **tomates cerises** et les tranches de **feta** sur une autre plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour les 7 à 10 dernière minutes de cuisson des **patates douces**.



## 6 DRESSER

Ajouter les **tomates** aux **lentilles**, mélanger la **roquette** et répartir sur les assiettes. Garnir des **patates douces** et des **tranches de feta**, parsemer de **graines de grenade** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Tomates cerises rouges	1 x	150 g	1 x	300 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Lentilles brunes	1 x	380 g	2 x	380 g
Citron	1 x	90 g	1 x	90 g
Miel	1 x	8 g	1 x	20 g
Rucola	1 x	75 g	1 x	150 g
Granatapfel	1 x	200 g	2 x	200 g
Échalote	1 x	50 g	2 x	50 g
Patate douce	1 x	300 g	1 x	675 g
Feta 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Huile d'olive* pour les étapes 1, 2 et 4	½ cs chaque		1 cs chaque	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi (doubler les quantités pour 4 personnes).

🍷 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	271 kJ/65 kcal	1.897 kJ 454 kcal
Graisse	0,87 g	6,07 g
- dont acides gras saturés	0,47 g	3,32 g
Glucides	8,27 g	57,96 g
- dont sucre	2,15 g	15,04 g
Protéines	5,04 g	35,34 g
Sel	0,44 g	3,10 g

### ALLERGÈNES

5) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

Bon appétit !