

# Süßkartoffel-Kumpir mit Linsen-Rucola-Salat Schmortomate und Hirtenkäse-Crumble

Vegetarisch Thermomix kocht • 682 kcal • Tag 3 kochen

8



**Natürlicher Geschmack**

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



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



braune Linsen



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Zitrone, gewachst



Rucola



Tomate



Balsamicocreme



Petersilie glatt



Schnittlauch



Joghurt



Hirtenkäse

# Los geht's

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

## Basiszutaten

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Butter\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 Gemüseribe, 1 Backblech und Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
braune Linsen	1	1,5**	2
Gemüsebrühe <b>10</b> )	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 g	3 g**	4 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	3 g**	4 g
Zitrone, gewachst <b>ZA</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	2	3	4
Balsamicoreme <b>14</b> )	12 g	24 g	24 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Joghurt <b>7</b> )	100 g	150 g	200 g
Hirtenkäse <b>7</b> )	100 g	150 g	200 g

\*\*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. 670 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2853 kJ/682 kcal
Fett	3,88 g	25,99 g
- davon ges. Fettsäuren	1,61 g	10,77 g
Kohlenhydrate	13,05 g	87,49 g
- davon Zucker	3,64 g	24,40 g
Eiweiß	3,12 g	20,89 g
Salz	0,458 g	3,074 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) **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxid und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **ZA:** Südafrika **MA:** Marokko



## Kartoffeln backen

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

Gewaschene, ungeschälte **Süßkartoffeln** längs halbieren, Schnittflächen mit einer Gabel einstechen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 30 – 35 Min. backen, bis sie weich sind.

**Tomaten** vierteln und die letzten 10 Min. daneben legen.



## Für die Linsen

Gedünsteten **Zwiebel-Knoblauch-Mix** und **Gemüsebrühpulver** in den Varoma-Behälter zu den **Linsen** geben, vermischen und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen. 350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen für das **Dressing** in einer großen Schüssel **Soft** von 3 [4,5 | 6] **Zitronenspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurdip** verrühren.



## Für den Kräuterdip

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Zitrone** heiß waschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden. Die Hälfte der **Schnittlauchröllchen**, **Joghurt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.



## Salat zubereiten

Varoma abnehmen und **Linsen** etwas abkühlen lassen.

**Linsen** in die große Schüssel zum **Dressing** geben, vorsichtig unterrühren und **Rucola** unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und eventuell etwas mehr **Zitronensaft** abschmecken.



## Dünsten

**Kräuterdip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl\***, „Hello Mezza“ und „Hello Harissa“ **Gewürzmischungen** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Linsen** durch den Varoma-Behälter abgießen.



## Anrichten

Nach dem Backen die **Süßkartoffelhälften** umdrehen und auf Teller verteilen. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** darüber verteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken. **Hirtenkäse** darüber bröseln und mit restlichen **Kräutern** toppen. **Schmortomaten** und **Linsen-Rucola-Salat** daneben anrichten. **Tomaten** mit **Balsamicoreme** beträufeln und alles mit dem **Joghurdip** 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>

