

## ROTE-BETE-SÜSSKARTOFFEL-SALAT

mit Walnüssen und Trakaya-Hirtenkäse





### **HELLO ROTE BETE**

Rot, rot, rot sind alle meine Kleider! Damit Du die leckere Bete ganz ohne Flecken auf Deiner Kleidung genießen kannst, empfehlen wir Dir, Küchenhandschuhe und eine Schürze anzuziehen.



Süßkartoffel





Walnusskerne





Dijon-Senf



Balsamico-Essig

Blattsalatmischung



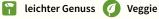
Petersilie



Trakaya-Hirtenkäse









■ Stufe 1

Dieses Gericht ist ein Fest für die Augen und die Zunge! Rote Bete vereint sich mit Süßkartoffeln und cremigem Hirtenkäse zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis! Abgerundet wird diese bunte Komposition durch frische Petersilie und knackige Walnüsse.

Lass Dir dieses ballaststoffreiche Gericht schmecken.

## GEHT'S

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem Backpapier, ein Backblech und 1 große Schüssel. Entdecke den Rote-Bete-Süßkartoffel-Salat.



**GEMÜSE VORBEREITEN Süßkartoffel** und **Rote Bete** schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.



**2 GEMÜSE BACKEN Gemüsewürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Walnüsse lassen) und mit 1 [2] EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 35 – 40 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



DRESSING ZUBEREITEN
In einer großen Schüssel 1 [2] EL Olivenöl,
Dijon-Senf, Balsamico-Essig, eine Prise
Zucker, etwas Salz und Pfeffer zu einem
Dressing verrühren.



**A NÜSSE BACKEN Walnüsse** in den letzten 5 Min. der
Gemüsegarzeit im Backofen mitbacken.



**SALAT ZUBEREITEN Ofengemüse** und **Blattsalatmischung**mit dem **Dressing** vermengen.



ANRICHTEN
Rote Bete-Süßkartoffel-Salat auf
Teller verteilen, Hirtenkäse darüberkrümeln,
mit gebackenen Walnüssen bestreuen
und genießen.

## **GUTEN APPETIT!**

# ZUTATEN

|                                     | 2P     | 4P     |
|-------------------------------------|--------|--------|
| Süßkartoffel <mark>US</mark>        | 1      | 2      |
| Rote Bete                           | 1      | 2      |
| Walnusskerne 8) 15)                 | 20 g   | 40 g   |
| Balsamico-Essig 1) 3)               | 12 ml  | 24 ml  |
| Dijon-Senf 10) 12)                  | 1 TL 🐠 | 2 TL 🐠 |
| Blattsalatmischung                  | 75 g   | 150 g  |
| Petersilie                          | 10 g   | 20 g   |
| Trakaya-Hirtenkäse <mark>7</mark> ) | 1/2 🕦  | 1      |
|                                     |        |        |

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTLICHE<br>NÄHRWERTE PRO | 100 g           | PORTION<br>(ca. 630 g) |
|------------------------------------|-----------------|------------------------|
| Brennwert                          | 451 kJ/107 kcal | 2676 kJ/636 kcal       |
| Fett                               | 4 g             | 25 g                   |
| – davon ges. Fettsäuren            | 1 g             | 8 g                    |
| Kohlenhydrate                      | 14 g            | 82 g                   |
| – davon Zucker                     | 2 g             | 13 g                   |
| Eiweiß                             | 3 g             | 19 g                   |
| Ballaststoffe                      | 1 g             | 8 g                    |
| Salz                               | 0 g             | 3 g                    |

#### ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spurten von Allergenen enthalten

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

### **URSPRUNGSLÄNDER**

IIS-IISA

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

617 **H**el