



GEGRILLTE SALATHERZEN

mit Ofengemüse, Walnüssen und kernigem Frischkäse



HELLO LITTLE-GEM-SALAT

Diese französische Sorte des Romanasalats zeichnet sich durch seine kleine, zarte Größe aus. Unser kleiner Salat wurde extra für uns in Deutschland angebaut.



Süßkartoffel



Rote Bete



Walnüsse



Balsamico-Essig



Senf



Salatherz



Petersilie



kerniger Frischkäse



Honig



Senfsaat

40 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Süß und Salzig – das harmonisiert perfekt! Rote Bete vereint sich mit Süßkartoffeln und cremigem Cottage Cheese zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis! Abgerundet wird diese bunte Komposition durch frische Petersilie und knackigen Walnüssen. Der perfekte leichte und **ballaststoffreiche** Genuss!

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**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Süßkartoffel und **Rote Bete** schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Salatherzen** der Länge nach vierteln. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



2 GEMÜSE BACKEN

Süßkartoffel- und **Betewürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 35 – 40 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



3 DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1 TL [1 EL] **Honig**, **Senf**, **Balsamico-Essig**, 1 Prise **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Kernigen Frischkäse** mit **Salz**, **Pfeffer** und gehackter **Petersilie** abschmecken.



4 WALNÜSSE BACKEN

In den letzten 5 Min. der **Gemüsegarzeit** **Ofengemüse** mit restlichen **Honig** und **Senfsaat** vermischen. **Walnüsse** dazugeben und im Backofen für 5 Min. rösten.



5 SALAT GRILLEN

Salatviertel bei hoher Hitze für 1 Min. von jeder Seite anbraten und anschließend in der Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.



6 ANRICHTEN

Gegrillte **Salatherzen** auf Teller verteilen, **Ofengemüse** darauf anrichten und **kernigen Frischkäse** dazu servieren.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel	1	2
Rote Bete	2	4
Walnüsse 8) 15)	20 g	40 g
Balsamico-Essig 1) 3)	12 ml	24 ml
mittelscharfer Senf 10) 12)	10 ml	20 ml
„Little Gem“ Salatherz	1	2
Petersilie	10 g	20 g
kerniger Frischkäse 7)	200 g	400 g
Honig	40 g	80 g
Senfsaat	2 g	4 g

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

* 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 NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2703 kJ/646 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	13 g	94 g
– davon Zucker	7 g	50 g
Eiweiß	4 g	26 g
Ballaststoffe	3 g	16 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

GUTEN APPETIT!

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