

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

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 784 kcal • Tag 3 kochen



- 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
-  Balsamicocrema
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch
-  Joghurt
-  Hirtenkäse

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
braune Linsen	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	3 g**	4 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	3 g**	4 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Hirtenkäse 7)	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. 860 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	3282 kJ/784 kcal
Fett	3,09 g	26,56 g
– davon ges. Fettsäuren	1,25 g	10,77 g
Kohlenhydrate	11,67 g	100,41 g
– davon Zucker	2,84 g	24,40 g
Eiweiß	3,31 g	28,49 g
Salz	0,479 g	4,119 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) Schwefeldioxide und Sulfite

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

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



1 Süßkartoffeln backen

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

Gewaschene **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.



4 Joghurdip anrühren

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Zitronenabrieb**, der Hälfte der **Kräuter** und etwas **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Linsen spülen

Linsen in ein Sieb geben und mit **Wasser** abspülen.

Zwiebel in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.



5 Salat zubereiten

In einer großen Schüssel **Saft** von 3 [4 | 6] **Zitronenspalten** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurdip** verrühren.

Linsengemüse unterrühren und **Rucola** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und eventuell etwas mehr **Zitronensaft** abschmecken.

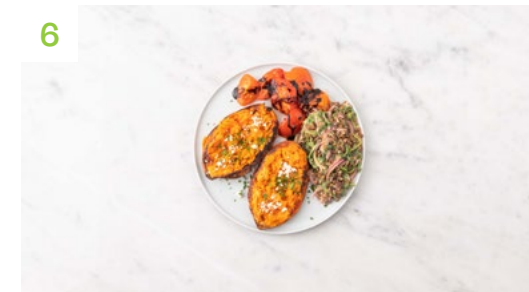


3 Linsen zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anbraten.

Linsen, **Gemüsebrühpulver**, „Hello Mezze“, „Hello Harissa“ und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, dazugeben.

Knoblauch hineinpressen und alles 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** fast verkocht ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und etwas abkühlen lassen.



6 Anrichten

Nach dem Backen die **Süßkartoffelhälften** umdrehen und auf Teller verteilen. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** auf die **Süßkartoffeln** geben 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!