

Roasted Red Beet Salad mit Ziegenkäse dazu geröstete Rosmarin-Fladenbrotwürfel

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 671 kcal • Tag 3 kochen



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Libanesisches Fladenbrot



Karotte



Rote Beete, vorgegart



Babyspinat



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Rosmarin



Thymian



Cranberries, getrocknet



Wildpreiselbeerenmarmelade



körniger Senf



Gewürzmischung „Hello Paprika“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Balsamicoessig*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 große Pfanne und 1 Gemüseschäler

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	100 g	200 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Rote Beete, vorgegart	250 g	500 g	500 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Cranberries, getrocknet	20 g	20 g	40 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	75 g	100 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 490 g)
Brennwert	604 kJ/144 kcal	2807 kJ/671 kcal
Fett	5,6 g	26,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	9,8 g
Kohlenhydrate	18,8 g	87,1 g
– davon Zucker	10 g	46,3 g
Eiweiß	4 g	18,8 g
Salz	0,35 g	1,61 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) **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



1 Kleine Vorbereitung

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

Thymianblätter abzupfen.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Rote Beete schälen, halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und in 2 cm Scheiben schneiden.

Knoblauch fein hacken.

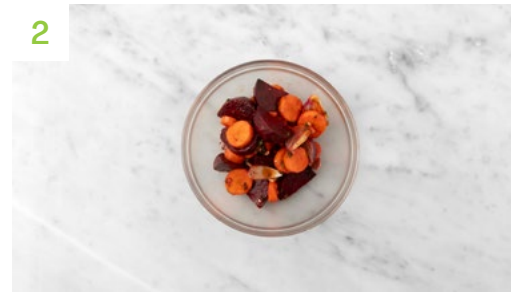


4 Letzte Schritte

Spinat grob hacken.

Rosmarinnadeln grob hacken.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] vom **Libanesischen Fladenbrot** in 2 cm Würfel schneiden.



2 Gemüse rösten

In einer großen Schüssel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL]

Olivenöl*, **Thymian**, „Hello **Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Gemüse** und die Hälfte vom **Knoblauch** hinzugeben und vermengen.

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 20 – 25 Min. rösten.



5 Brot rösten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Fladenbrot** darin 3 – 4 Min. anrösten, bis es goldbraun ist. **Knoblauch** und **Rosmarin** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz*** würzen.

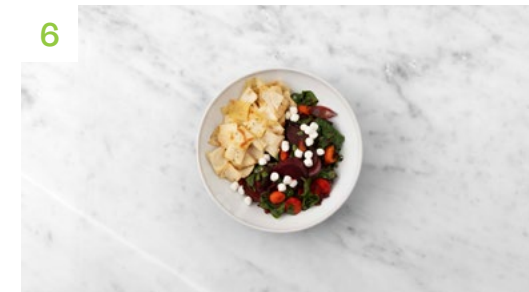


3 Für das Dressing

Cranberries grob hacken.

In derselben großen Schüssel **körnigen Senf**, **Cranberries**, **Wildpreiselbeermarmelade**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Balsamicoessig*, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



6 Anrichten

Spinat und **Ofengemüse** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.

Salat und **Rosmarin-Fladenbrot** auf tiefen Tellern anrichten. Mit **Ziegenfrischkäse-Crumble** toppen und 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>

