



ROTE-BETE-GALETTE MIT HIRTENKÄSE, Honigschmand und Rucola-Apfel-Salat



HELLO ROTE BETE

Kleiner Küchen-Knigge: Bei der Zubereitung von Roter Bete solltest Du immer darauf achten, Handschuhe und eine Schürze zu tragen, da sie stark färbt.



Quiche-Teig



Honig



Schmand



Rucola



Petersilie



Zitronenthymian



Hirtenkäse



rote Bete



Knoblauchzehe



Walnüsse



Apfel



Balsamicoreme



mittelscharfer Senf



Handschuhe

35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Backblech** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Rote Bete schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. **★TIPP:** Rote Bete färbt die Hände, deswegen empfehlen wir Dir, beim Schälen und Schneiden **Handschuhe** anzuziehen.



2 ROTE BETE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [$1\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Knoblauch und **Rote-Bete-Würfel** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten. **Balsamicocreme** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** zugeben und 5 – 6 Min. einkocheln lassen, bis die **Rote Bete** noch bissfest und karamellisiert ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 SCHMAND VERRÜHREN

Währenddessen **Blätter** vom **Thymian** abzupfen und grob hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit der Hälfte des **Honigs**, gehacktem **Thymian** und **Salz*** und **Pfeffer*** zusammenrühren.

Galette-Teig auf 1 [2] Backblech ausrollen.



4 GALETTE AUFBAUEN

Teig gleichmäßig mit **Schmand** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. **Rote Bete** darauf verteilen. Äußeren Rand nach innen klappen, sodass ein 2 cm breiter Rand entsteht. **Hirtenkäse** zerbröseln und die ganze **Galette** damit bestreuen. **Galette** für 20 – 25 Min. backen, bis der **Teig** goldbraun ist.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel aus restlichem **Honig**, **Salz***, **Pfeffer***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** und **Senf** ein **Dressing** zusammenrühren.

Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Apfelhälften** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Apfel und **Rucola** unter das **Dressing** heben. **Petersilie** fein hacken.



6 ANRICHTEN

In den letzten 5 Min. der **Galette**-Backzeit **Walnüsse** mit auf das Backblech geben und mitbacken. **Galette** aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. **Galette** mit **Petersilie** bestreuen, vierteln und auf Teller verteilen. **Salat** mit **Walnüssen** bestreuen und mit der **Galette** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Quiche-Teig 1)	1	2	2
Honig	20 g	30 g ☉	40 g
Schmand 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Zitronenthymian	5 g ☉	10 g	10 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
rote Bete DE	1	1 klein & 1 groß	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Walnüsse 7)	20 g	30 g	40 g
Apfel DE	1	2	2
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Handschuhe	2	2	2
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 2	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 700 g)
Brennwert	755 kJ/181 kcal	5.167 kJ/1.235 kcal
Fett	9,79 g	66,93 g
- davon ges. Fettsäuren	3,44 g	23,53 g
Kohlenhydrate	16,67 g	114,00 g
- davon Zucker	6,82 g	46,62 g
Eiweiß	3,77 g	25,77 g
Salz	0,493 g	3,369 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 7) Schalenfrüchte 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!