

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

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 682 kcal • Tag 3 kochen

8



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



braune Linsen



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Zitrone, gewachst



Rucola



Tomate



Balsamicocreme



Petersilie glatt



Schnittlauch



Joghurt



Hirtenkäse

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

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 <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
braune Linsen	1	1,5**	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 g	3 g**	4 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	3 g**	4 g
Zitrone, gewachst <b>ZA</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	2	3	4
Balsamicocrema <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	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. 670 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2853 kJ/682 kcal
Fett	3,88 g	25,99 g
- davon ges. Fettsäuren	1,61 g	10,77 g
Kohlenhydrate	13,05 g	87,49 g
- davon Zucker	3,64 g	24,40 g
Eiweiß	3,12 g	20,89 g
Salz	0,458 g	3,074 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 **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **ZA:** Südafrika **MA:** Marokko



## 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.



## 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.



## Linsen spülen

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

**Zwiebel** in dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## Salat zubereiten

In einer großen Schüssel **Soft** 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.



## 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 Mezza“, „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.



## 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 **Balsamicocrema** beträufeln und alles mit dem **Joghurdip** genießen.

**Guten Appetit!**