MIT HONIG GEBACKENER HIRTENKÄSE

auf Granatapfel-Linsen-Gemüse mit Süsskartoffelecken

HELLO LINSEN

Es gibt unzählige Sorten von Linsen – allein in Indien, dem Land des Currys, kennt man über 50 Sorten, die auch teils unterschiedlich genutzt werden.

- Cherry-Tomaten
- Knoblauchzehe
- braune Linsen
- Zitrone
- Honig
- Rucola
- Granatapfel
- Eschalotte
- Süsskartoffel
- Hirtenkäse

25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab.
Zum Kochen benötigst Du **2 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 grosse Bratpfanne**.

1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

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

Ungeschälte **Süsskartoffel** in 1 cm breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. ½ EL [1 EL] **Olivenöl*** über die **Süsskartoffelspalten** träufeln, **salzen***, **pfeffern*** und 25 Min. im Backofen backen, bis sie weich sind.

2 GEMÜSE VORBEREITEN

Knoblauch abziehen.
Eschalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. **Braune Linsen** in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser spülen, bis dieses klar hindurchläuft. **Zitrone** halbieren und eine **Hälfte** in eine kleine Schüssel pressen. Mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** glatt rühren.**Granatapfel** mit einem Messer rundherum einritzen, vorsichtig halbieren und **Kerne** über einer kleinen Schüssel mithilfe eines Löffels herausklopfen.

3 TOMATEN UND HIRTENKÄSE BACKEN

Cherry-Tomaten halbieren.

Hirtenkäse in 6 [12] Scheiben schneiden.

Cherry-Tomatenhälften und **Hirtenkäsescheiben** auf ein weiteres mit Backpapier belegtes Backblech geben und für die letzten 7 – 10 Min. der **Süsskartoffel**-Backzeit mit in den Backofen geben, bis die **Tomaten** weich sind.

4 LINSENPFANNE STARTEN

In einer grossen Bratpfanne ½ EL [1 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Eschalottenstreifen** dazugeben und ca. 4 Min. glasig dünsten. **Knoblauch** dazupressen, **braune Linsen** in die Bratpfanne geben und 3 – 4 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Bratpfanne vom Herd nehmen und die **Linsenpfanne** mit dem **Zitronendressing** vermengen.

5 HIRTENKÄSE GRILLEN

Tomaten und **Süsskartoffelspalten** aus dem Backofen nehmen, den **Hirtenkäse** auf dem Blech lassen. Die Grillfunktion des Backofens anstellen, **Honig** über den **Hirtenkäse** geben und 2 Min. grillen, bis er anfängt zu bräunen und karamellisieren.

6 ANRICHTEN

Tomaten zu den **Linsen** geben, **Rucola** unterheben und auf Teller verteilen. **Süsskartoffelspalten** und **Käsescheiben** daraufgeben, mit **Granatapfelkernen** bestreuen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süsskartoffel	1 x	300 g	1 x	675 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
braune Linsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Zitrone	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Cherry-Tomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
Hirtenkäse 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Honig	1 x	8 g	1 x	20 g
Granatapfel	1 x	200 g	2 x	200 g
Rucola	1 x	75 g	2 x	150 g
Olivenöl* für Schritt 1, 2 und 4	je ½ EL		je 1 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	430 kJ/103 kcal	3.035 kJ/726 kcal
Fett	5 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	10 g	71 g
– davon Zucker	4 g	28 g
Eiweiss	4 g	29 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

5) Milch

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

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

HONEY-BAKED FETA

with pomegranate and lentils and sweet potato wedges

30 minutes

Level 2

Veggie

Light meal

Save time

You're a fan of today's colourful, aromatic dish? We've got more good news for you: It's really healthy too! Lentils and sweet potatoes keep your blood sugar stable for a long time and fill you up. And rocket, pomegranate and garlic are full of valuable secondary plant substances and antioxidants. This meal is also gluten-free. What more could you wish for?

HELLO POMEGRANATE

Because of its many, sometimes proven, advantageous properties, the pomegranate has a special nickname: the health grenade!

- Pomegranate
- Feta
- Sweet potato
- Cherry tomatoes
- Garlic cloves
- Brown lentils
- Lemon
- Honey
- Rocket
- Shallot

LET´S GO

Wash **fruit** and **vegetables**.

You will also need: **1 baking tray with baking paper**, **2 small bowls**, **1 sieve**, **1 garlic press** and **1 large frying pan**.

1 BAKE SWEET POTATOES

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Cut unpeeled **sweet potatoes** into **wedges** approx. 1 cm wide and spread on a baking tray lined with baking paper. Drizzle **olive oil*** over the **sweet potato wedges**, add **salt*** and **pepper*** and bake in the oven for 25 min.

2 PREPARE VEGETABLES

Peel **garlic** and **shallot** and cut **shallot** into narrow strips. Put **brown lentils** in a sieve and rinse with cold **water** until it runs clear. Half **lemon** and press one half into a small bowl. Mix to a smooth **dressing** with **olive oil***, **salt*** and **pepper***. Take a knife and make a cut into the **pomegranate** all the way around, then halve it carefully and use a spoon to knock out the **pomegranate** seeds into a small bowl.

3 BAKE TOMATOES AND FETA

Halve the **red cherry tomatoes**. Cut **feta** into 6 [12] slices. Spread **cherry tomato** halves and **feta** slices on another baking tray lined with baking paper put into the oven for the last 7-10 min. of the baking time for the **sweet potatoes**.

4 START LENTIL STIR-FRY

Heat **olive oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté **shallot** strips for approx. 4 min. until glazed. Press in **garlic**, add **brown lentils** and sauté for 3-4 min. Season with **salt*** and **pepper***. Remove frying pan from stove and mix with lemon **dressing**.

5 GRILL FETA

Take **tomatoes** and **sweet potato wedges** from the oven and leave the **feta** on the baking tray. Switch the oven to grill mode, drizzle **feta** with **honey** and grill for 2 min.

6 ARRANGE

Add **tomatoes** to the **lentils**, mix in **rocket** and apportion onto plates. Top with **sweet potato** wedges and **feta** slices, sprinkle with **pomegranate seeds** and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4 INGREDIENTS

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	675 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Shallot	1 x	50 g	2 x	50 g
Brown lentils	1 x	380 g	2 x	380 g
Lemon ◎	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Red cherry tomatoes	1 x	150 g	1 x	300 g
Feta 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Honey	1 x	8 g	1 x	20 g
Pomegranate	1 x	200 g	2 x	200 g
Rocket	1 x	75 g	2 x	150 g
Olive oil* for steps 1, 2 and 4	½ tbsp. each		1 tbsp. each	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

◎ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	430 kJ/103 kcal	3.035 kJ/726 kcal
Fat	5 g	33 g
– incl. saturated fats	2 g	15 g
Carbohydrate	10 g	71 g
– incl. sugar	4 g	28 g
Protein	4 g	29 g
Salt	1 g	2 g

ALLERGENS

5) Milk

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

FETA AU MIEL CUITE AU FOUR

sur lit de grenade et de lentilles accompagnée de frites de patate douce

30 minutes

Niveau 2

Veggie

Régal léger

Gain de temps

Toutes les couleurs et les arômes du plat d'aujourd'hui vous réjouissent ? Nous avons encore une bonne nouvelle pour vous : il est très bon pour la santé ! Les lentilles et les patates douces maintiennent votre glycémie à un niveau stable et vous rassasient pendant longtemps. Et la roquette, la grenade et l'ail sont remplis de matières végétales secondaires et d'antioxydants précieux. En plus, ce repas ne contient pas de gluten. Plus rien ne peut plus aller de travers !

HELLO GRENADES !

La grenade dispose de nombreuses propriétés bénéfiques, parfois prouvées ; ce fruit est un véritable condensé de bien-être !

Grenade cerises

Feta

Patate douce

Tomates cerises

Gousse d'ail

Lentilles brunes

Citron

Miel

Roquette

Échalote

C'EST PARTI

Laver les **fruits** et les **légumes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **2 petits saladiers**, **1 passoire**, **1 presse-ail** et **1 grande poêle**.

1 CUIRE LA PATATE DOUCE

Préchauffer le **four** à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Couper la **patate douce** en quartiers d'environ 1 cm de large sans la peler, puis répartir sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Verser de l'**huile d'olive*** sur les quartiers de **patate douce**, **saler***, **poivrer*** et enfourner 25 min.

2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Éplucher l'**ail** et l'**échalote** et couper l'**échalote** en fines rondelles. Mettre les **lentilles brunes** dans une passoire et les rincer à l'**eau** froide jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire. Couper le **citron** en deux et en presser la moitié dans un petit **saladier**. Mélanger avec de l'**huile d'olive***, du **sel*** et du **poivre*** jusqu'à obtenir une **sauce** homogène. Entailler tout le tour de la **grenade**, la couper en deux avec précaution et l'égrainer dans un petit **saladier** en tapotant dessus avec une cuillère.

3 CUIRE LES TOMATES ET LA FETA

Couper les **tomates cerises** rouges en deux. Couper la **feta** en 6 [12] tranches. Répartir les moitiés de **tomates cerises** et les tranches de **feta** sur une autre plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour les 7 à 10 dernière minutes de cuisson des **patates douces**.

4 COMMENCER LA POÊLÉE DE LENTILLES

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen de l'**huile d'olive***, faire suer dedans les **lamelles d'échalote** env. 4 min. Presser l'**ail** dans la poêle, ajouter les **lentilles brunes** et faire revenir 3 à 4 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Retirer la poêle du feu et mélanger avec la **sauce au citron**.

5 FAIRE GRILLER LA FETA

Sortir les **tomates** et les **patates douces** du four et laisser la **feta** sur la plaque. Mettre en marche le mode Grill du four, mettre du **miel** sur la **feta** et faire griller 2 min.

6 DRESSER

Ajouter les **tomates** aux **lentilles**, mélanger la **roquette** et répartir sur les assiettes. Garnir des **patates douces** et des **tranches de feta**, parsemer de **graines de grenade** et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	1 x	300 g	1 x	675 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Échalote	1 x	50 g	2 x	50 g
Lentilles brunes	1 x	380 g	2 x	380 g
Citron	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Tomates cerises rouges	1 x	150 g	1 x	300 g
Feta 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Miel	1 x	8 g	1 x	20 g
Granatapfel	1 x	200 g	2 x	200 g
Roquette	1 x	75 g	2 x	150 g
Huile d'olive* pour les étapes 1, 2 et 4	½ cs chaque		1 cs chaque	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	430 kJ/103 kcal	3.035 kJ/726 kcal
Graisse	5 g	33 g
– dont acides gras saturés	2 g	15 g
Glucides	10 g	71 g
– dont sucre	4 g	28 g
Protéines	4 g	29 g
Sel	1 g	2 g

ALLERGÈNES

5) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

HF_CH_2019_43_French.indd 14 22.10.19 17:56