

Büffelmozzarella auf Antipasti-Gemüse in Chili-Honig-Marinade mit Pflücksalat

unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2326 kJ/556 kcal • Tag 3 kochen

23



rote Paprika



rote Zwiebel



Ofenkartoffel



Knoblauchzehe



Zucchini



Basilikum



Thymian



Büffelmozzarella



Honig



rote Chilischote



mittelscharfer Senf



Pflücksalat



Balsamico-Crème



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Öl*, Essig*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Paprika DE	1	2	2
rote Zwiebel DE EG IT	1	1	2
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zucchini DE	1	1	2
Basilikum/Thymian	10 g	10 g	10 g
Büffelmozzarella 7)	1	2	2
Honig	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	12 g	24 g
Olivenöl*, Öl*, Essig*	Angaben im Text		
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. 480 g)
Brennwert	482 kJ/115 kcal	2326 kJ/556 kcal
Fett	7,70 g	37,18 g
– davon ges. Fettsäuren	2,81 g	13,55 g
Kohlenhydrate	7,93 g	38,32 g
– davon Zucker	4,11 g	19,85 g
Eiweiß	3,43 g	16,59 g
Salz	0,124 g	0,600 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **IT:** Italien



1 Gemüse schneiden

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

Ofenkartoffel in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Zucchini längs halbieren und ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** in fingerdicke Spalten schneiden.



2 Gemüse backen

Das gesamte **Gemüse** aus Schritt 1 auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazu pressen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Für die Marinade

Thymian-Blättchen abstreifen und fein hacken.

Chilischote (**Achtung: scharf!**) längs halbieren, entkernen und **Chili** fein hacken.

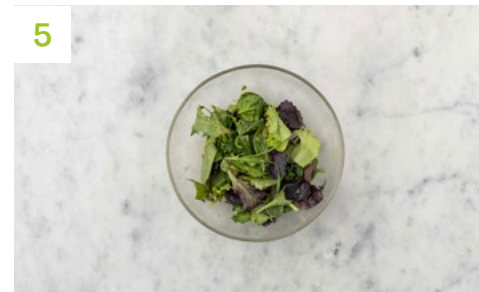
In einer großen Schüssel **Honig**, **Senf**, gehackten **Thymian**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] gehackten **Chili**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** miteinander zu einem glatten **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Währenddessen

Mozzarella abgießen und in mundgerechte Stücken zupfen.

Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.



5 Für den Salat

In einer zweiten großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] von der **Marinade** mit der Hälfte der **Basilikumstreifen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pflücksalat dazugeben, vorsichtig vermengen und beiseite stellen.

Tipp: *Mariniere den Salat erst ganz zum Schluss, dann bleibt er frischer.*



6 Anrichten

Fertig gebackenes **Gemüse** in die große Schüssel zu der **Marinade** geben, darin schwenken, auf Teller verteilen und mit restlichem **Basilikum** bestreuen.

Gezupften **Mozzarella** darauf verteilen, **Salat** daneben anrichten und mit **Balsamicocreme** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>



Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.