

Einfaches Antipasti-Gemüse mit Salsiccia

Rucola und Tomatenpesto-Dip

Wenig Vorbereitung | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 — 40 Minuten • 574 kcal • Tag 3 kochen

29



Salsiccia



Kartoffeln (Drillinge)



rote Spitzpaprika



rote Zwiebel



Champignons



Zucchini



Knoblauchzehe



Rucola



Balsamicreeme



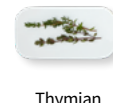
Joghurt



Tomatenpesto



Rosmarin



Thymian



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und
1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Salsiccia	100 g	200 g	200 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 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. 720 g)
Brennwert	334 kJ/80 kcal	2400 kJ/574 kcal
Fett	3,41 g	24,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,06 g	7,63 g
Kohlenhydrate	8,74 g	62,81 g
– davon Zucker	1,85 g	13,33 g
Eiweiß	3,22 g	23,18 g
Salz	0,294 g	2,114 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)

14) Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



Vorbereitung

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

Zwiebel abziehen und in 8 [16 | 16] Spalten schneiden.

Haut der **Salsiccia** nach Belieben abziehen und **Salsiccia** in ca. 1 cm große Stücke schneiden.



Gemüse schneiden

Spitzpaprika halbieren und entkernen.

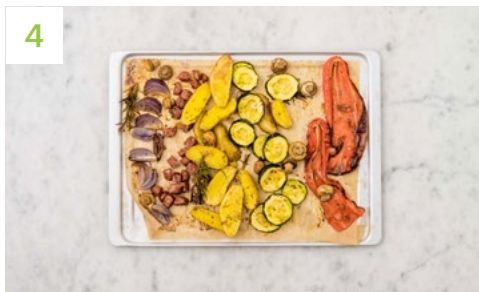
Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält halbieren.



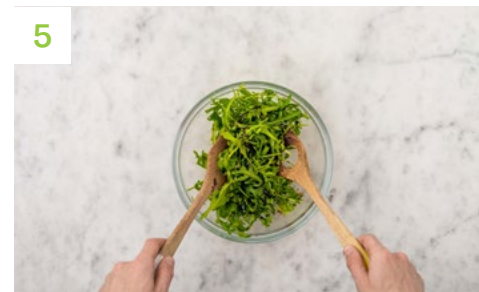
Für das Antipasti-Gemüse

Zwiebel, Spitzpaprika, Zucchini, Salsiccia, Kartoffeln, Champignons, Rosmarinzwige und **Thymianzwige** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.



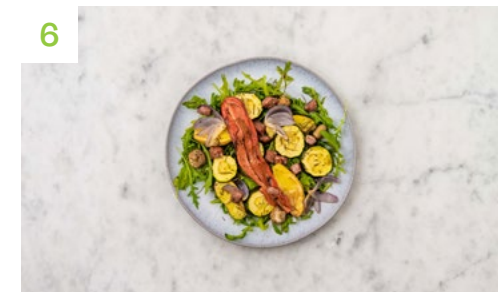
Gemüse backen

Knoblauch abziehen, zu dem **Gemüse** pressen und alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Für 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



Rucola marinieren

In einer kleinen Schüssel **Rucola** mit **Balsamicoreme** marinieren.



Anrichten

Rosmarin und **Thymian** aus dem **Gemüse** nehmen. **Antipasti-Gemüse** auf Teller verteilen, marinierten **Rucola** darauf anrichten.

In derselben Schüssel **Joghurt, Tomatenpesto, Salz*** und **Pfeffer*** verrühren und als **Dip** dazu reichen.

Guten Appetit!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!