

Insalata di Zucchini! mit Büffelmozzarella

dazu Kräuter-Croûtons und Wildpreiselbeer-Vinaigrette

Vegetarisch unter 650 Kalorien Viel Gemüse 20 – 30 Minuten • 577 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Pflücksalat



Karotte



Wildpreiselbeermarmelade



rote Spitzpaprika



Büffelmozzarella



körniger Senf



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Blütenhonig



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Gemüseribe, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini NL ES MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Wildpreiselbeermarmelade rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Büffelmozzarella 7)	1	1,5**	2
körniger Senf 9)	17 g	17 g	34 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Olivenöl*, Balsamicoessig*	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.)

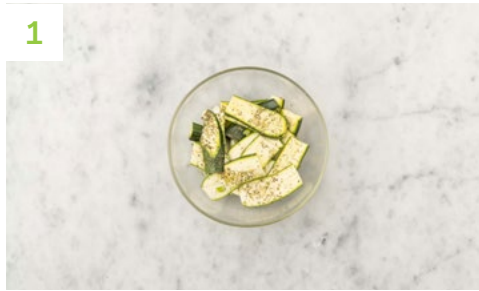
	100 g	Portion (ca. 520 g)
Brennwert	467 kJ/112 kcal	2413 kJ/577 kcal
Fett	8,29 g	42,84 g
– davon ges. Fettsäuren	2,76 g	14,27 g
Kohlenhydrate	5,37 g	27,78 g
– davon Zucker	4,78 g	24,70 g
Eiweiß	3,62 g	18,73 g
Salz	0,223 g	1,154 g

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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **DK:** Dänemark



1 Zucchini vorbereiten

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** quer halbieren und **Zucchinihälften** in sehr dünne Streifen schneiden.

Zucchini in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **„Hello Buon Appetito“**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.



2 Zucchini anbraten

Eine große Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen und **Sonnenblumenkerne** für 2 – 3 Min. braten. Herausnehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne nacheinander ohne weitere Fettzugabe marinierte **Zucchinistreifen** für 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis sie gut gebräunt sind. **Zucchinistreifen** nach dem Braten beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

Tipp: Damit die Zucchinistreifen eine gute Farbe bekommen, achte darauf, dass die Pfanne nicht zu voll ist.

Tipp: Wenn Du Zeit sparen möchtest, kannst Du während des Bratens mit dem Rezept fortfahren.



3 Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **körnigen Senf**, **Wildpreiselbeermarmelade**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem glatten **Dressing** verrühren.



4 Gemüse vorbereiten

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 0,5 cm kleine Ringe schneiden.

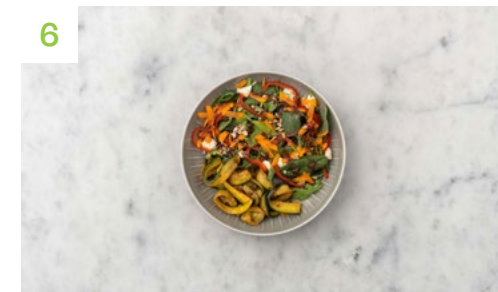
Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.

Büffelmozzarella mit der Hand in grobe Stücke zupfen.



5 Salat vorbereiten

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Spitzpaprika**, **Pflücksalat** und die geraspelte **Karotte** zusammen mit der Hälfte des **Dressings** vermengen.



6 Anrichten

Zucchinistreifen kreisförmig auf tiefen Tellern anrichten.

Salat darüber verteilen und mit **Büffelmozzarella** sowie **Sonnenblumenkernen** toppen.

Das restliche **Dressing** über die **Zucchini** und den **Salat** verteilen und genießen.

Guten Appetit!

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

