

Insalata di Zucchini! mit Büffelmozzarella dazu Kräuter-Croûtons und Wildpreiselbeer-Vinaigrette

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 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

thermomix

🕒 30 [30 | 35] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine 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*, Wasser*, Pfeffer*	Angaben im Text 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.)

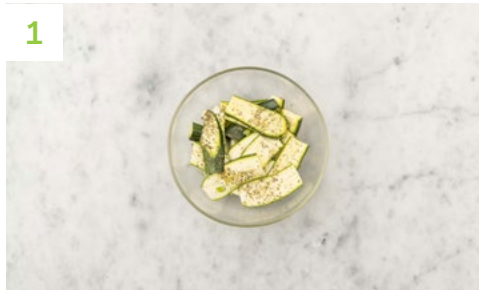
	100 g	Portion (ca. 520 g)
Brennwert	467 kJ/112 kcal	2413 kJ/577 kcal
Fett	8,29 g	42,84 g
– davon ges. Fettsäuren	2,76 g	14,27 g
Kohlenhydrate	5,37 g	27,78 g
– davon Zucker	4,78 g	24,70 g
Eiweiß	3,62 g	18,73 g
Salz	0,223 g	1,154 g

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 **Zucchini**streifen für 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis sie gut gebräunt sind. **Zucchini**streifen nach dem Braten beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

Tipp: Damit die **Zucchini**streifen 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 Dressing zubereiten

Senf, **Balsamico**creme, **Wildpreiselbeermarmelade**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 40 g [60 g | 80 g] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamico**essig*, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 3,5** verrühren.

Die Hälfte des **Dressings** in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.



4 Für den Salat

Karotte schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Karottenstücke in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in die große Schüssel aus Schritt 1 umfüllen.



5 Salat fertigstellen

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

Spitzpaprika und **Pflücksalat** zur **Karotte** in die Schüssel geben und unterheben.

Büffelmozzarella mit der Hand in grobe Stücke zupfen.



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>

