

# Insalata di Zucchini! mit Büffelmozzarella dazu Wildpreiselbeer-Vinaigrette

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 577 kcal • Tag 3 kochen

22



Zucchini



Büffelmozzarella



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Salatmischung



Karotte



Wildpreiselbeermarmelade



rote Spitzpaprika



körniger Senf



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Blütenhonig



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Büffelmozzarella <b>7)</b>	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	2	3	4
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
körniger Senf <b>9)</b>	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

\*\*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	4,87 g	25,19 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 **DK:** Dänemark **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 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. wärmen. 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.

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

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



## 3 Dressing zubereiten

**Körnigen Senf**, **Wildpreiselbeermarmelade**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, 40 g [60 g | 80 g] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, 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 **Salatmischung** 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 **Sonnenblumenkerne** 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>

