

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

Vegetarisch unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 615 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Kräuter-Croûtons



Frühlingszwiebel



Pflücksalat



Karotte



Wildpreiselbeermarmelade



Balsamico-Crème



rote Spitzpaprika



Büffelmozzarella



körniger Senf



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini DE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Kräuter-Croupons 15)	40 g	60 g	80 g
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Karotte DE	2	3	4
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	12 g	24 g
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Büffelmozzarella 7)	1	1,5**	2
körniger Senf 9)	17 g	17 g	34 g
Olivenöl*	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. 560 g)
Brennwert	458 kJ/110 kcal	2571 kJ/615 kcal
Fett	7,33 g	41,17 g
- davon ges. Fettsäuren	2,51 g	14,11 g
Kohlenhydrate	7,50 g	42,13 g
- davon Zucker	4,18 g	23,46 g
Eiweiß	3,51 g	19,69 g
Salz	0,277 g	1,554 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) Schwefeldioxid und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



Zucchini vorbereiten

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

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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



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.



Zucchini anbraten

In einer großen 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 das die Pfanne nicht zu voll ist.

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



Salat vorbereiten

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



Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel körnigen **Senf**, **Balsamico-Crème**, **Wildpreiselbeermarmelade**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem glatten **Dressing** verrühren.



Anrichten

Zucchinistreifen **kreisförmig** auf tiefen Tellern anrichten. **Salat** darüber verteilen und mit **Büffelmozzarella** sowie **Kräuter-Croupons** 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>

