

Ofen-Kürbis mit Büffelmozzarella & Chili-Honig-Dressing

unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 596 kcal • Tag 5 kochen

301



Kürbis (Hokkaido)



Balsamico-Crème



rote Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Büffelmozzarella



Honig



rote Chilischote



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Kürbiskerne



Walnüsse



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 Personen

	2P
Kürbis (Hokkaido) DE	1
Balsamico-Creme 14)	24 g
rote Zwiebel DE NL EG	1
Petersilie glatt/Thymian	10 g
Büffelmozzarella 7)	1
Honig	20 g
rote Chilischote NL MA ES	1
Knoblauchzehe ES	1
mittelscharfer Senf 9)	10 ml
Kürbiskerne	10 g
Walnüsse 24)	20 g
Öl*	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. 380 g)
Brennwert	658 kJ/157 kcal	2495 kJ/596 kcal
Fett	12,18 g	46,17 g
- davon ges. Fettsäuren	3,69 g	13,99 g
Kohlenhydrate	7,65 g	29,00 g
- davon Zucker	5,03 g	19,08 g
Eiweiß	4,43 g	16,78 g
Salz	0,148 g	0,562 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)** Schwefeldioxide und Sulfite **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Kleine Vorbereitung

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

Kürbis vierteln und Kerne mit einem Löffel herauskratzen.

Kürbisviertel in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.



Kürbis backen

Kürbis und **Zwiebelstreifen** in eine große Schüssel geben.

Knoblauchzehe dazu pressen und alles gründlich mit **Balsamico-Creme**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. Anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 Min. backen, bis alles leicht gebräunt und der **Kürbis** innen weich ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Nüsse und Kerne rösten

In einer kleinen Pfanne **Walnüsse** und **Kürbiskerne** für 1 – 2 Min. rösten.



Für das Dressing

Thymian-Blättchen abstreifen und fein hacken.

Chilischote (**Achtung: scharf!**) längs halbieren, entkernen und **Chili** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Honig**, **Senf**, gehackten **Thymian**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] gehackten **Chili**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** miteinander zu einem glatten **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

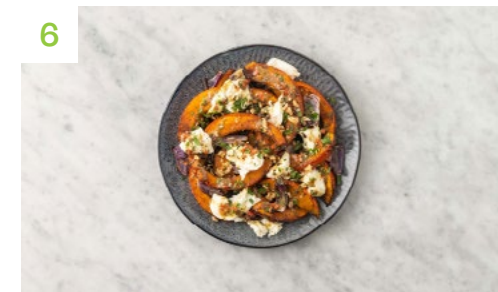


Für den Mozzarella

Mozzarella abgießen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Petersilienblätter grob hacken.

Walnüsse und **Kürbiskerne** grob hacken.



Anrichten

Fertig gebackenes **Gemüse** auf Teller verteilen. Gezupften **Mozzarella** darauf verteilen und alles großzügig mit dem **Dip** beträufeln. Mit **Nüssen** und **Petersilie** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

