

Ofen-Kürbis mit Büffelmozzarella & Chili-Honig-Dressing

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 596 kcal • Tag 5 kochen

301



Kürbis (Hokkaido)



Balsamiccreme



rote Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Büffelmozzarella



Blütenhonig



rote Chilischote



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Kürbiskerne



Walnüsse



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 Personen

		2P
Kürbis (Hokkaido) DE NL EG		1
Balsamicoreme 14		24 g
rote Zwiebel DE NL EG		1
Petersilie glatt/Thymian		10 g
Büffelmozzarella 7		1
Blütenhonig		20 g
rote Chilischote MA ES		1
Knoblauchzehe ES		1
mittelscharfer Senf 9		10 ml
Kürbiskerne		10 g
Walnüsse 24		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. 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 die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. **Kürbisviertel** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren 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 **Balsamicoreme**, 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** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten.



Für das Dressing

Thymianblätter fein hacken.

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

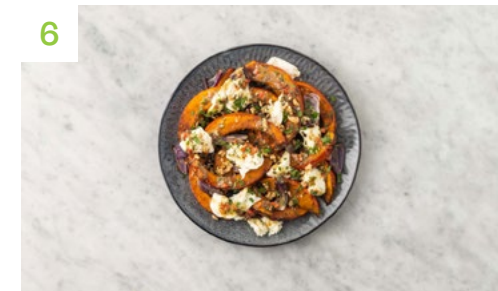


Für den Mozzarella

Mozzarella 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**, **Kernen** 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.

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

