

# Panzanella! Brotsalat mit gebackener Nektarine

## Mozzarella, Kirschtomaten und Basilikum-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 20 - 30 Minuten • 2369 kJ/566 kcal • Tag 5 kochen

23



Gurke



Kirschtomaten



Mozzarella



rote Zwiebel



Basilikum



Nektarine



Balsamico-Crème



Knoblauchzehe



Ciabattabrötchen



Tomate



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Mozzarella <b>7)</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Nektarine <b>RS</b>   <b>CL</b>	2	3	4
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Ciabattabrötchen <b>15)</b> <b>18)</b>	2	3	4
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	2	3	4
Balsamicoessig*, 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. 620 g)
Brennwert	383 kJ/92 kcal	2369 kJ/566 kcal
Fett	3,92 g	24,20 g
– davon ges. Fettsäuren	1,54 g	9,53 g
Kohlenhydrate	10,28 g	63,53 g
– davon Zucker	3,93 g	24,28 g
Eiweiß	3,58 g	22,13 g
Salz	0,235 g	1,451 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)

**14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **18)** Roggen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **RS:** Serbien **CL:** Chile **MA:** Marokko



## Ciabatta vorbereiten

**Ciabatta** in 2 – 3 cm große Würfel schneiden.

**Ciabattawürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Zwiebeln** und Nektarine lassen.

**Ciabattawürfel** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** mischen und nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Tipp:** Nutze für drei und vier Personen 2 Backbleche.



## Gemüse & Obst backen

**Rote Zwiebel** halbieren, abziehen, in feine Streifen schneiden und mit auf das Backblech geben.

**Nektarinen** vierteln, den Kern entfernen und Nektarinviertel in jeweils 2 Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen und zusammen mit den **Nektarinstreifen** mit auf das Backblech geben.

Backblech in den Ofen schieben und **Ciabattawürfel**, **Zwiebeln** und Nektarinstreifen ca. 12 Min. backen, bis die **Brotwürfel** eine goldene Kruste bekommen.



## Salat vorbereiten

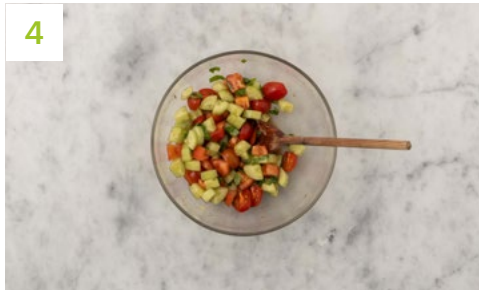
Inzwischen Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** nach Belieben schälen und längs halbieren.

**Gurkenhälften** nochmals längs halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm große Würfel schneiden.

**Kirschtomatenhälften**, **Gurken-** und **Tomatenwürfel** in eine große Schüssel geben.

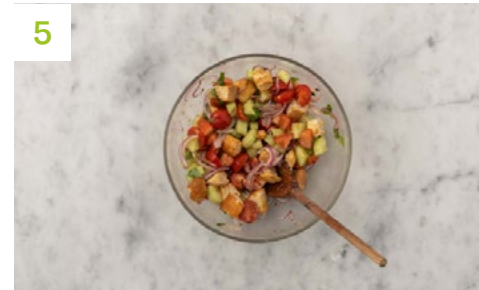


## Dressing zubereiten

Nach etwa 5 Min. Ofenzeit die **Knoblauchzehe** aus dem Ofen nehmen.

**Basilikum** samt Stielen grob hacken und zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamico-Essig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und nach Geschmack **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die Schüssel mit **Tomaten** und **Gurken** geben und untermengen.

**Knoblauch** dazupressen und untermischen.



## Salat vollenden

Nach der Backzeit die **Ciabattawürfel**, **Zwiebeln** und **Nektarinstreifen** aus dem Ofen nehmen.

**Ciabattawürfel** und **Zwiebelstreifen** in die Schüssel mit den **Gurken** und **Tomaten** geben und alles gut vermischen.

**Mozzarella** abgießen und in mundgerechte Stücke zupfen.



## Anrichten

**Salat** auf Teller portionieren, mit den **Mozzarellastücken** belegen und **Nektarinspalten** darauf anrichten. Mit **Balsamico-Crème** beträufeln und genießen.

## Guten Appetit!

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

