

# Pizzetta Caprese mit Mozzarella

## Antipasti und Rucola

Vegetarisch **Zeit sparen** unter 650 Kalorien 20 Minuten • 603 kcal • Tag 3 kochen



Libanesisches Fladenbrot



Tomatenpesto



Mozzarella



Rucola



Paprika multicolor



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Basilikumpaste



Balsamicoreme



rote Zwiebel



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

2 große Pfannen mit Deckel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                      | 2P      | 3P      | 4P    |
|--------------------------------------|---------|---------|-------|
| Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>  | 120 g** | 180 g** | 240 g |
| Tomatenpesto <b>14)</b>              | 50 g    | 75 g    | 100 g |
| Mozzarella <b>7)</b>                 | 1       | 1,5**   | 2     |
| Rucola                               | 50 g    | 75 g    | 100 g |
| Paprika multicolor <b>NL   ES</b>    | 1       | 1       | 2     |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ | 4 g     | 6 g     | 8 g   |
| Basilikumpaste                       | 15 ml   | 24 ml   | 24 ml |
| Balsamicocreme <b>14)</b>            | 12 g    | 24 g    | 24 g  |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>     | 1       | 2       | 2     |

\*\*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. 330 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 769 kJ/184 kcal | 2521 kJ/603 kcal    |
| Fett                    | 7,92 g          | 25,97 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,01 g          | 9,88 g              |
| Kohlenhydrate           | 15,16 g         | 49,71 g             |
| – davon Zucker          | 3,48 g          | 11,41 g             |
| Eiweiß                  | 6,07 g          | 19,92 g             |
| Salz                    | 0,625 g         | 2,051 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)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

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

1



2



3



## Topping anbraten

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Zwiebel-** und **Paprikastreifen** darin 4 – 5 Min. anbraten.

„**Hello Buon Appetito**“ hinzugeben und für 30 weitere Sek. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Herausnehmen und Pfanne auswaschen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

## Kleine Vorbereitung

In einer großen Schüssel **Balsamicocreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.

**Rucola** grob hacken und mit dem **Dressing** vermengen.

**Mozzarella** in grobe Stücke zupfen.

**Tomatenpesto** gleichmäßig auf 2 [3 | 4] **Libanesischen Fladenbroten** verteilen.

## Pizzetta vollenden

In 2 Pfannen jeweils 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** über mittlerer Temperatur erhitzen.

**Fladenbrot** hinzugeben, **Mozzarella** darüber verteilen, mit dem **Paprika-Gemüse** toppen und abgedeckt für 1 – 2 Min. braten, bis der Boden knusprig und der **Käse** geschmolzen ist.

**Tipp:** Du kannst die Pizzetta auch nacheinander in derselben Pfanne braten.

**Pizzetta** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Rucola** und der **Basilikumpaste** toppen.

**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>

