

Sommersalat mit Käse-Croûtons

Granatapfel-Dressing und Mozzarella

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 3011 kJ/720 kcal • Tag 3 kochen

3



Salatmischung



Tomate



Gurke



Granatapfel



Honig



Ciabattabrötchen



geriebener Hartkäse



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



Mozzarella



Zitrone, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

Zum Kochen benötigst Du 1 außerdem Backblech mit Backpapier und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Tomate DE	1	2	2
Gurke NL ES	1	1	2
Granatapfel TR GR	1	1	2
Honig	8 g	8 g	16 g
Ciabattabrötchen 15 18	2	3	4
geriebener Hartkäse 7 8	20 g	40 g	40 g
Mayonnaise 8 9	34 ml	51 ml	68 ml
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
Mozzarella 7	1	1	2
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
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. 550 g)
Brennwert	547 kJ/131 kcal	3011 kJ/720 kcal
Fett	7,16 g	39,42 g
– davon ges. Fettsäuren	2,42 g	13,30 g
Kohlenhydrate	11,65 g	64,16 g
– davon Zucker	5,19 g	28,57 g
Eiweiß	4,34 g	23,87 g
Salz	0,383 g	2,107 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) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen 18) Roggen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande **GR:** Griechenland



Kleine Vorbereitung

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

In einer großen Schüssel **Mayonnaise** und geriebenen **Hartkäse** miteinander vermengen.

Ciabattabrötchen in ca. 1 – 2 cm dicke Würfel schneiden.

Ciabatta-Würfel in die Schüssel zu dem **Käse-Mayonnaise-Mix** geben und gründlich vermengen.

Ciabatta-Würfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für 8 – 10 Min. goldbraun backen. Danach aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** längs halbieren und die **Gurkenhälften** in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen.

Tomatenhälften in 2 cm große Würfel schneiden.

Mozzarella abgießen und in 1 – 2 cm dicke Würfel schneiden.



Granatapfel entkernen

Zitrone halbieren.

Granatapfel halbieren und **Kerne** über einer zweiten großen Schüssel herauslösen.

Tipps: Du kannst auch eine weitere Schüssel mit Wasser füllen und den Granatapfel beim Entkernen unter Wasser halten. So bleibst du und die Küche sauber.



Für das Dressing

Gewürzmischung „Hello Grünzeug“, **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zu den **Granatapfelkernen** geben und alles gut miteinander verrühren.

Dressing mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen.



Salat marinieren

Geschnittenes **Gemüse** und **Salatmix** zu dem **Dressing** in die große Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Nach Bedarf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Marinierten **Salat** auf tiefen Tellern oder in einer Schüssel anrichten.

Mit **Mozzarella** und **Käse-Croûtons** toppen 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>

