

# 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 <b>DE</b>	1	2	2
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1	2
Granatapfel <b>TR   GR</b>	1	1	2
Honig	8 g	8 g	16 g
Ciabattabrötchen <b>15   18</b>	2	3	4
geriebener Hartkäse <b>7   8</b>	20 g	40 g	40 g
Mayonnaise <b>8   9</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
Mozzarella <b>7</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	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>

