

# Frischer Sommersalat mit Büffelmozzarella

Vegetarisch • 25 Minuten • 504 kcal • Tag 3 kochen

703



Büffelmozzarella



Kaiserschoten



Karotte



Orange



Pflücksalat



Frühlingszwiebel



Mandeln



Basilikumpaste



Balsamicocreme



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Weißweinessig\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 Sieb und 1 Gemüseschäler

## Zutaten 2 Personen

	2P
Büffelmozzarella <b>7)</b>	125 g
Kaiserschoten	150 g
Karotte <b>DE</b>	2
Orange <b>EG   ZA</b>	1
Pflücksalat	50 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1
Mandeln <b>22)</b>	10 g
Basilikumpaste	15 ml
Balsamicoreme <b>14)</b>	24 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. 420 g)
Brennwert	506 kJ/121 kcal	2110 kJ/504 kcal
Fett	8,13 g	33,89 g
- davon ges. Fettsäuren	3,11 g	12,97 g
Kohlenhydrate	8,36 g	34,86 g
- davon Zucker	4,86 g	20,27 g
Eiweiß	3,41 g	14,21 g
Salz	0,247 g	1,029 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 **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko  
**EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Mozzarella** abgießen, trocken tupfen und halbieren.

**Mozzarellastücke** auf einem flachen Teller mit **Basilikumpaste**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, etwas **Pfeffer\*** und **Salz\*** marinieren und beiseitestellen.

**Kaiserschoten** schräg halbieren.



## Mandeln rösten

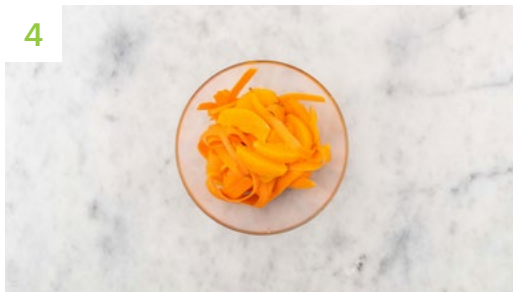
In einer großen Pfanne **Mandeln** ohne Zugabe von Fett 2 – 3 Min. rösten. Danach aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



## Für das Dressing

**Orange** halbieren. Eine Hälfte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die andere Hälfte in eine große Schüssel auspressen.

**Orangensaft** mit der Hälfte der **Balsamicoreme**, 1 EL **Olivenöl\*** und 1 TL **Weißweinessig\*** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Karotten

**Karotten** schälen, Enden abschneiden und **Karotten** mit dem **Gemüseschäler** in breiten Streifen abziehen oder hobeln.

**Karottenstreifen** und **Orangenstücke** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und marinieren lassen.



## Salat vollenden

**Kaiserschoten** in eine Schüssel geben, mit kochendem **Wasser\*** übergießen, 2 – 3 Min. ziehen lassen und danach abgießen.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Pflücksalat**, **Kaiserschoten** und **Frühlingszwiebelringe** zur **Karotte** in die große Schüssel geben und alles vermengen. Evtl. nochmals mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Salat** auf tiefen Tellern anrichten. Marinierten **Mozzarella** darüber verteilen und mit gehackten **Mandeln** toppen. Restliche **Balsamicoreme** darüberträufeln.

**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>

