

Büffelmozzarella auf Antipasti-Gemüse in Chili-Honig-Marinade mit Pflücksalat

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 602 kcal • Tag 3 kochen



rote Paprika



rote Zwiebel



Ofenkartoffel



Knoblauchzehe



Zucchini



Basilikum



Thymian



Büffelmozzarella



rote Chilischote



mittelscharfer Senf



Pflücksalat



Balsamiccreme



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Öl*, Essig*, Pfeffer*, Salz*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Paprika NL ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Basilikum/Thymian	10 g	10 g	10 g
Büffelmozzarella 7)	1	2	2
rote Chilischote MA ES	1	1	1
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Balsamicoreme 14)	12 g	12 g	24 g
Olivenöl*, Öl*, Essig*, Honig*	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. 570 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	2519 kJ/602 kcal
Fett	6,58 g	37,19 g
– davon ges. Fettsäuren	2,40 g	13,55 g
Kohlenhydrate	8,42 g	47,64 g
– davon Zucker	2,87 g	16,24 g
Eiweiß	3,23 g	18,25 g
Salz	0,108 g	0,609 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) **9)** Senf **14)** Schwefeldioxyd und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



1 Gemüse schneiden

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

Ofenkartoffeln in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Zucchini längs halbieren und ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** in fingerdicke Spalten schneiden.



2 Gemüse backen

Das gesamte **Gemüse** aus Schritt 1 auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazu pressen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Für die Marinade

Thymian-Blättchen abstreifen und fein hacken.

Chilischote (**Achtung: scharf!**) längs halbieren, entkernen und **Chili** fein hacken.

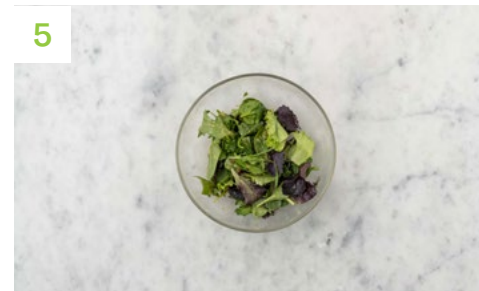
In einer großen Schüssel **Senf**, gehackten **Thymian**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] gehackten **Chili**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** miteinander zu einem glatten **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Währenddessen

Mozzarella abgießen und in mundgerechte Stücken zupfen.

Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.



5 Für den Salat

In einer zweiten großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] von der **Marinade** mit der Hälfte der **Basilikumstreifen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pflücksalat dazugeben, vorsichtig vermengen und beiseite stellen.

Tipp: *Mariniere den Salat erst ganz zum Schluss, dann bleibt er frischer.*



6 Anrichten

Fertig gebackenes **Gemüse** in die große Schüssel zu der **Marinade** geben, darin schwenken, auf Teller verteilen und mit restlichem **Basilikum** bestreuen.

Gezupften **Mozzarella** darauf verteilen, **Salat** daneben anrichten und mit **Balsamicoreme** garnieren.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

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

