

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

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 556 kcal • Tag 5 kochen

23



rote Paprika



rote Zwiebel



Ofenkartoffel



Knoblauchzehe



Zucchini



Basilikum



Thymian



Büffelmozzarella



Honig



rote Chilischote



mittelscharfer Senf



Pflücksalat



Balsamico-Crème

**thermomix**

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Essig\*, Olivenöl\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Paprika <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Ofenkartoffel <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CV</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zucchini <b>ES   NL</b>	1	1	2
Basilikum/Thymian	10 g	10 g	10 g
Büffelmozzarella <b>7)</b>	1	2	2
Honig	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	1
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	12 g	24 g
Olivenöl*, Öl*, Essig*, Wasser*	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. 480 g)
Brennwert	482 kJ/115 kcal	2326 kJ/556 kcal
Fett	7,70 g	37,18 g
– davon ges. Fettsäuren	2,81 g	13,55 g
Kohlenhydrate	7,93 g	38,32 g
– davon Zucker	4,17 g	20,14 g
Eiweiß	3,43 g	16,59 g
Salz	0,124 g	0,600 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)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

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



## 1 Gemüse schneiden

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

**Ofenkartoffel** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen 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

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Das gesamte **Gemüse** aus Schritt 1 auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, zerkleinerten **Knoblauch** zugeben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Gemüse** im vorgeheizten Ofen für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Marinade zubereiten

**Thymianblättchen** abstreifen.

**Chilischote** (**Achtung: scharf!**) längs halbieren, entkernen und **Chili** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

**Chili** und **Thymianblättchen** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Honig**, **Senf**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Marinade** in eine große Schüssel umfüllen.



## 4 Für den Salat

Blätter vom **Basilikum** abzupfen.

Die Hälfte der **Basilikumblätter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] von der **Marinade**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, 15 g [20 g | 25 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** mixen.

**Dressing** in eine große Schüssel umfüllen, **Pflücksalat** dazugeben, aber erst kurz vor dem Servieren vorsichtig vermengen.



## 5 Fertigstellen

**Mozzarella** abgießen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Restliche **Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.

Fertig gebackenes **Gemüse** in die große Schüssel zur **Marinade** geben, darin schwenken und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Gemüse** auf Teller verteilen und mit restlichem **Basilikum** bestreuen.

Gezupften **Mozzarella** darauf verteilen, **Salat** daneben anrichten und mit **Balsamico-Crème** 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 Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

