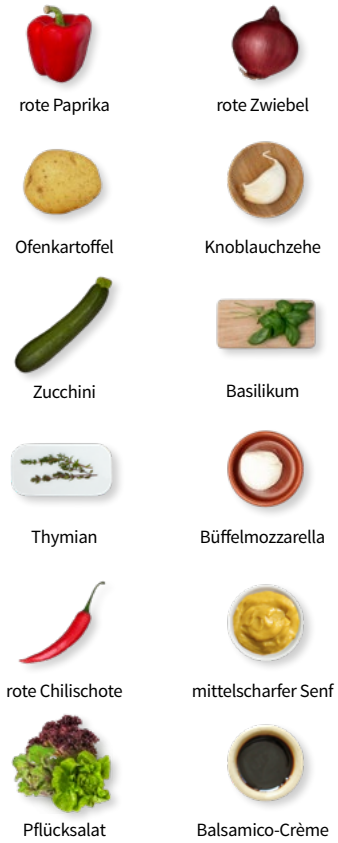
Büffelmozzarella auf Antipasti-Gemüse

in Chili-Honig-Marinade mit Pflücksalat

23

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 602 kcal • Tag 3 kochen



Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [25 | 30] Min. 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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

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 **DE**	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 **DE**	1	1	2
Basilikum/Thymian	10 g	10 g	10 g
Büffelmozzarella **7)**	1	2	2
rote Chilischote **NL** | **MA** | **ES**	1	1	1
mittelscharfer Senf **9)**	10 ml	10 ml	20 ml
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Balsamico-Crème **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)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **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.

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.

Währenddesse 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.

1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **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