

Einfaches Antipasti-Gemüse mit Salsiccia

Rucola und Tomatenpesto-Dip

unter 650 Kalorien **Wenig Vorbereitung** 30 — 40 Minuten • 572 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



rote Spitzpaprika



rote Zwiebel



Champignons



Zucchini



Knoblauchzehe



Salsiccia



Rucola



Balsamico-Crème



Joghurt



Tomatenpesto



Rosmarinweig



gerebelter Thymian



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

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1000 g
rote Spitzpaprika NL ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Champignons	150 g	225 g	300 g
Zucchini DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Salsiccia	100 g	200 g	200 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Rosmarinweig	10 g	10 g	10 g
gerebelter Thymian	1 g	1 g	1 g
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. 720 g)
Brennwert	333 kJ/79 kcal	2393 kJ/572 kcal
Fett	3,41 g	24,57 g
- davon ges. Fettsäuren	1,05 g	7,55 g
Kohlenhydrate	8,72 g	62,75 g
- davon Zucker	1,84 g	13,27 g
Eiweiß	3,19 g	22,94 g
Salz	0,295 g	2,122 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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



Vorbereitung

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

Zwiebel abziehen und in 8 [16 | 16] Spalten schneiden.

Haut der **Salsiccia** nach Belieben abziehen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

Rosmarinweig in 3 Stücke teilen.



Gemüse schneiden

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen.

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Kartoffeln ungeschält halbieren.



Für das Antipasti-Gemüse

Zwiebel, Spitzpaprika, Zucchini, Salsiccia, Kartoffeln, Champignons, Rosmarin und Thymian auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.



Gemüse backen

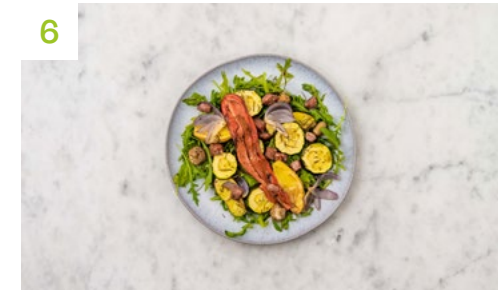
Knoblauch abziehen, zu dem **Gemüse** pressen und alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Für 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



Rucola marinieren

In einer kleinen Schüssel **Rucola** mit **Balsamico-Crème** marinieren.



Anrichten

Das **Antipasti-Gemüse** auf Tellern verteilen.

Marinierten **Rucola** darauf anrichten.

In derselben Schüssel **Joghurt, Tomatenpesto, Salz*** und **Pfeffer*** verrühren und als **Dip** dazu reichen.

Guten Appetit!

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

