

Frischer Frühlingsalat mit Büffelmozzarella

Vegetarisch • 25 Minuten • 504 kcal • Tag 3 kochen

301



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 7)	125 g
Kaiserschoten	150 g
Karotte DE FR IT ES	2
Orange EG ZA	1
Pflücksalat	50 g
Frühlingszwiebel DE NL MA	1
Mandeln 22)	10 g
Basilikumpaste	15 ml
Balsamicoreme 14)	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) Schwefeldioxide und Sulfite **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien

ES: Spanien **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



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.

Zur Deko noch die 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>

