



GEMÜSEPLATTE FÜR DEN FRÜHLING

mit Erbsen-Hummus, Knoblauchbrot und Kräuterjoghurt

IDEE DES MONATS

Eine Idee raffinierter, saisonaler, besonderer. Guten Appetit mit unserem Frühlings-Special.



FRÜHLINGS Special



Grüne Erbsen



Minze



Mozzarella



lila Karotte



Ciabattabrötchen



Joghurt



Salatherz



Petersilie



Schnittlauch



Hartkäse ital. Art



Karotte



Sesam



gelbe Karotte



Gurke



Weißweinessig



Knoblauchzehe

45 Minuten

Stufe 2

Veggie

Eine Idee bunter. So präsentiert sich uns der Frühling in Form dieser farnefrohen Gemüseplatte zum Teilen. Mit unserer **Idee des Monats** holen wir die volle Ladung Frühlingsfrische auf Deinen Teller. Dazu gehören knackiges Gemüse, ein würziger Joghurtdip, marinierte Mozzarellawürfel, Knoblauchbrot und herzhaft Käsechips. Absolute Krönung: der frisch-spritzige Hummus aus Erbsen, Minze und Petersilie. Hello Frühling – schön, dass Du da bist.



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **4 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürierstab** und **1 tiefen Teller**.



1 FÜR DIE DIPS

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen. **Grüne Erbsen** abgießen und zusammen mit **Minz-** und $\frac{1}{2}$ der **Petersilienblätter** in ein hohes Rührgefäß geben. **Olivenöl*** und **Wasser*** zugeben und fein pürieren. **Erbsen-Hummus** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Restliche **Petersilienblätter** fein hacken und mit **Schnittlauchröllchen** und **Joghurt** verrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



4 KÄSECHIPS & KNOBLAUCHBROT

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech 4 [6|8] Häufchen geriebenen **Hartkäse** geben. **Ciabattascheiben** danebenlegen und mit etwas **Olivenöl*** beträufeln. Alles zusammen 5 – 8 Min. backen, bis die **Käsechips** goldbraun sind.

Nach der Backzeit **Knoblauch** abziehen und **Ciabattascheiben** damit einreiben.



2 GURKE VERARBEITEN

Rührgefäß ausspülen. **Gurke** längs halbieren, **Kerne** entfernen und in das hohe Rührgefäß geben. **Gurkenkerne** zusammen mit **Weißweinessig** und **Olivenöl*** zu einem **Dressing** pürieren. **Salatherz** längs vierteln. **Salatviertel** auf einem kleinen Teller mit **Dressing** marinieren.

Gurke in 1 cm breite und 5 cm lange Stifte schneiden. In einer kleinen Schüssel **Gurkenstifte** mit **Sesam** vermengen.



5 FÜR DEN MOZZARELLA

Mozzarella in mundgerechte Stücke schneiden. In einer kleinen Schüssel **Mozzarellastücke** mit **geredeltem Oregano**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Olivenöl*** vermengen.



3 KAROTTEN ANBRATEN

Karotten schälen und in 1 cm breite und 5 cm lange Stifte schneiden. In einer großen Pfanne **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Karottenstifte** darin für 3 – 5 Min. scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt, aber noch knackig sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit **Salz*** abschmecken.

In der Zwischenzeit **Hartkäse** fein reiben. **Ciabattabrötchen** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



6 ANRICHTEN

Käsechips und **Ciabattascheiben** in einer großen Salatschüssel verteilen. Marinierte **Salatviertel**, **Sesam-Gurken-Sticks**, **Karottenstifte**, **Mozzarella** und **Dips** dazu anrichten und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Minze/Petersilie/Schnittlauch	20 g	30 g	40 g
Grüne Erbsen (Dose)	1 (klein)	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	100 g	150 g	200 g
Gurke ES	1	1 (groß)	2
Weißweinessig 1) 12)	12 ml	18 ml ☉	24 ml
Salatherz (Romana)	1	2 (klein)	2
Sesam 11) 15)	10 g	15 g ☉	20 g
Karotte NL	2	2 (groß)	4
lila Karotte NL	1	2 (klein)	2
gelbe Karotte NL	2	3	4
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	30 g ☉	40 g
Ciabattabrötchen 1)	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	$1\frac{1}{2}$ ☉	2
Mozzarella (Bocconcino) 7)	125 g	188 g ☉	250 g
geredeltes Oregano 15)	1 g	1,5 g ☉	2 g
(Oliven-)Öl*	je 1 EL	je $1\frac{1}{2}$ EL	je 2 EL
Wasser*	3 EL	$4\frac{1}{2}$ EL	6 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	3128 kJ/747 kcal
Fett	6 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	10 g	71 g
– davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiß	5 g	32 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 11) Sesam 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!