



GRÜNER FRÜHLINGSSALAT MIT BÜFFELMOZZARELLA, bunten Karotten und fruchtiger Balsamico-Vinaigrette

ADD-ON



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W15

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Büffelmozzarella



Kaiserschoten



Karotte



lila Karotte



Orange



Balsamico-Essig



Frühlingszwiebel



Mandeln



Basilikumpaste



Balsamico-Crème

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel**, **1 großen Topf** und **1 Gemüseschäler**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.
Mozzarella abgießen, trocken tupfen und halbieren. **Mozzarellastücke** auf einem flachen Teller mit 1 EL **Olivenöl***, **Basilikumpaste** und etwas **Pfeffer*** und **Salz*** marinieren und beiseitestellen.
Kaiserschoten schräg halbieren.



2 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.



3 FÜR DAS DRESSING

Orange halbieren. Eine **Hälfte** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die andere **Hälfte** in eine große Schüssel auspressen. **Orangensaft** mit **Balsamicoessig** und 1 EL **Ölivenöl*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 FÜR DIE KAROTTEN

Karotten schälen, Enden abschneiden und **Karotten** in dünne Streifen hobeln. **Karottenstreifen** und **Orangenstücke** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und marinieren lassen.

Einen großen Topf mit heißem **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.



5 SALAT VOLLENDEN

Kaiserschoten für 2 – 3 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, **Kaiserschoten** und **Frühlingszwiebelringe** zur **Karotte** in die große Schüssel geben und alles vermengen. Eventuell nochmals mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Salat auf tiefen Tellern anrichten. Marinierten **Mozzarella** darüber verteilen und mit gehackten **Mandeln** toppen. Zur Deko noch die **Balsamicocreme** darüberträufeln.

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Büffelmozzarella 5)	125 g
Kaiserschoten	200 g
Karotte NL	1
lila Karotte NL	1
Orange ES MA EG	1
Balsamico-Essig 1) 11)	12 ml
Frühlingszwiebel DE ES	2
Mandeln 7)	20 g
Basilikumpaste	15 ml
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 2	je 1 EL
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. 450 g)
Brennwert	504 kJ/121 kcal	2.184 kJ/522 kcal
Fett	8,28 g	35,86 g
– davon ges. Fettsäuren	3,05 g	13,21 g
Kohlenhydrate	7,49 g	32,43 g
– davon Zucker	5,17 g	22,37 g
Eiweiß	3,82 g	16,52 g
Salz	0,237 g	1,028 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 7) Schalenfrüchte
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko
EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at