

Insalata di Zucchini! mit Büffelmozzarella dazu Wildpreiselbeer-Vinaigrette

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 577 kcal • Tag 3 kochen

22



Zucchini



Büffelmozzarella



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Salatmischung



Karotte



Wildpreiselbeermarmelade



rote Spitzpaprika



körniger Senf



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Blütenhonig



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini NL ES MA	2	3	4
Büffelmozzarella 7)	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
körniger Senf 9)	17 g	17 g	34 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 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.)

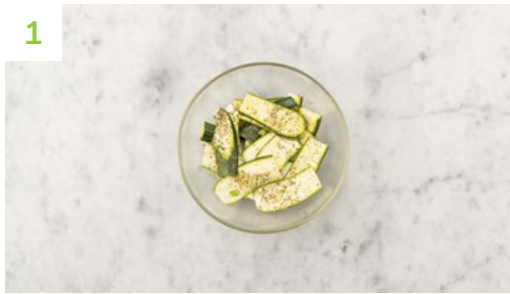
	100 g	Portion (ca. 520 g)
Brennwert	467 kJ/112 kcal	2413 kJ/577 kcal
Fett	8,29 g	42,84 g
– davon ges. Fettsäuren	2,76 g	14,27 g
Kohlenhydrate	5,37 g	27,78 g
– davon Zucker	4,87 g	25,19 g
Eiweiß	3,62 g	18,73 g
Salz	0,223 g	1,154 g

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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Zucchini vorbereiten

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** quer halbieren und **Zucchinihälften** in sehr dünne Streifen schneiden.

Zucchini in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **„Hello Buon Appetito“**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.



4 Für den Salat

Karotte schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Karottenstücke in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in die große Schüssel aus Schritt 1 umfüllen.



2 Zucchini anbraten

Eine große Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen und **Sonnenblumenkerne** für 2 – 3 Min. wärmen. Herausnehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne nacheinander ohne weitere Fettzugabe marinierte **Zucchinistreifen** für 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis sie gut gebräunt sind. **Zucchinistreifen** nach dem **Braten** beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

Tipp: Damit die Zucchinistreifen eine gute Farbe bekommen, achte darauf, dass die Pfanne nicht zu voll ist.

Tipp: Wenn Du Zeit sparen möchtest, kannst Du während des Bratens mit dem Rezept fortfahren.



5 Salat fertigstellen

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 0,5 cm kleine Ringe schneiden.

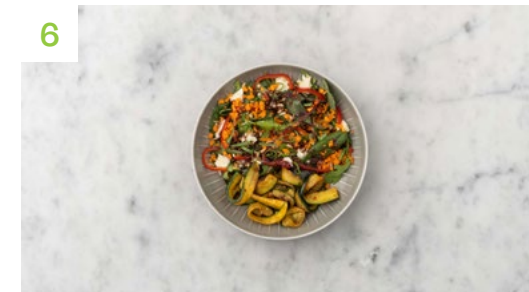
Spitzpaprika und **Salatmischung** zur **Karotte** in die Schüssel geben und unterheben.

Büffelmozzarella mit der Hand in grobe Stücke zupfen.



3 Dressing zubereiten

Körnigen Senf, **Wildpreiselbeermarmelade**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 40 g [60 g | 80 g] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 3,5** verrühren. Die Hälfte des **Dressings** in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.



6 Anrichten

Zucchinistreifen kreisförmig auf tiefen Tellern anrichten.

Salat darüber verteilen und mit **Büffelmozzarella** sowie **Sonnenblumenkerne** toppen.

Das restliche **Dressing** über die **Zucchini** und den **Salat** verteilen und genießen.

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>

