



ITALIENISCHE ANTIPASTI-BOWL

mit Reis, Zucchini, Paprika und Büffelmozzarella



HELLO ZUCCHINI

Die recht kalorienarme Zucchini enthält die Mineralstoffe Kalzium und Eisen, die wichtig für gesunde Knochen und unsere Blutbildung sind.



Risottoreis



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Knoblauchzehe



Zucchini



gelbe Paprika



Basilikumpaste



Schalotte



Büffelmozzarella



Gemüsebrühe



Babyspinat



Kirschtomaten

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

leichter Genuss

Veggie

Zeit sparen

Du kannst Dich nicht entscheiden, was Du essen willst? Dann nimm doch alles! In unserer Bowl stecken jede Menge Vitamine, **Ballaststoffe** und italienisches Flair. Für die ganz besondere Geschmacksnote sorgen Knoblauch und unsere Gewürzmischung. Denk immer dran: Bei einer Bowl werden die Zutaten beim Anrichten nicht vermischt, sondern einzeln über- und nebeneinandergeschichtet. Dann heißt es bloß noch: Löffel raus und glücklich essen!

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** entfernen und diese in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Paprika halbieren und Kerngehäuse entfernen. **Paprikahälften** in ca. 3 – 4 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



2 GEMÜSE MARINIEREN

In einer großen Schüssel gehackten **Knoblauch**, **Gewürzmischung** und 2 [3 EL | 4 EL] **Ölivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Paprika** und **Zucchini** in der großen Schüssel mit dem **Gewürzöl** marinieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (die Schüssel brauchst Du in Schritt 5 noch mal). Das **Gemüse** für 16 – 18 Min. in den Ofen geben, bis die Ränder anfangen zu bräunen.



3 REIS KOCHEN

Währenddessen in einem großen Topf 450 ml [675 ml | 900 ml] **Wasser*** und mitgelieferte **Gemüsebrühe** mischen. **Reis** und **geriebenen Hartkäse** hinzugeben und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren.



4 REIS VOLLENDEN

Den **Reis** offen, unter gelegentlichem Rühren, 16 – 18 Min. weiterköcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit vom **Reis** aufgenommen wurde. Dann die **Hälfte** der **Basilikumpaste** unter den **Reis** heben.



5 FÜR DEN SALAT

Während der **Reis** kocht und das **Gemüse** backt, in der großen Schüssel aus Schritt 2 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Essig*** mit der restlichen **Basilikumpaste** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Ölivenöl*** zu einem **Dressing** verrühren.

Kirschtomaten halbieren.

Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden.

Kirschtomaten, **Babyspinat**, **Schalottenstreifen** mit dem **Dressing** vermengen. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Reis in Schüsseln oder tiefen Tellern verteilen. **Antipastigemüse** und **Salat** darauf anrichten. **Mozzarella** halbieren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Ölivenöl*** toppen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
geriebener Hartkäse 5)	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zucchini NL PL	1	1	2
gelbe Paprika NL PL	1	1	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Basilikumpaste	24 ml	30 ml	48 ml
Schalotte NL	1	1	2
Büffelmozzarella 5)	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Kirschtomaten	100 g	150 g	200 g
Olivenöl* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser* für Schritt 3	450 ml	675 ml	900 ml
Essig* 1) 11) für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 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. 700 g)
Brennwert	473 kJ/113 kcal	3.328 kJ/796 kcal
Fett	6 g	44 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	11 g	77 g
- davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiß	3 g	23 g
Salz	1 g	1 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 2) Eier 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande PL: Polen

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at