

# Italienischer Salat mit Caprese-Spießen

## Kartoffelecken und Zucchini aus dem Ofen

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 531 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Kirschtomaten



Mozzarella



rote Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Basilikumpaste



Holzspieße



Basilikum



Pflücksalat



Balsamicocrema



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Olivenöl\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zucchini <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	2	2	3
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Mozzarella <b>7)</b>	1	1,5**	2
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Holzspieße	4	6	8
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Balsamicoreme <b>14)</b>	24 g	36 g	48 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. 660 g)
Brennwert	336 kJ/80 kcal	2224 kJ/531 kcal
Fett	3,91 g	25,88 g
– davon ges. Fettsäuren	1,34 g	8,89 g
Kohlenhydrate	7,79 g	51,51 g
– davon Zucker	1,98 g	13,13 g
Eiweiß	3,33 g	22,05 g
Salz	0,187 g	1,240 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

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

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



## Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Mozzarella** in 2 cm Stücke schneiden.

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Geschnittenes **Gemüse** in eine große Schüssel geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.



## Für die Spieße

**Mozzarellastücke** zusammen mit den **Kirschtomaten** in die Schüssel aus Schritt 2 geben.

**Basilikum-Paste** hinzufügen und vorsichtig vermengen.

Marinierter **Mozzarella** und **Kirschtomaten** abwechselnd auf die **Holzspieße** stecken.



## Weiter geht's

Mariniertes **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im Ofen für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Die Schüssel benötigst Du später wieder.



## Salat marinieren

Den **Salatmix** und die Hälfte des **Basilikums** in der Schüssel aus Schritt 3 mit dem vorbereiteten **Dressing** marinieren.



## Für das Dressing

**Basilikum** in feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser\***, **Balsamicoreme** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** zu einem **Dressing** vermengen.

Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und beiseite stellen.



## Anrichten

Marinierten **Salat** mittig auf die Teller geben.

Gebackenes **Gemüse** und **Mozzarella-Spieße** darum anrichten, mit restlichem **Basilikum** garnieren.

**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>

