

# Marinierter Mozzarella in Nussspanade auf Kartoffel-Zucchini-Salat

Vegetarisch unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 592 kcal • Tag 5 kochen

18



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



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



getrocknete Tomaten



Mozzarella



Haselnüsse



Frühlingszwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



Rotweinessig



mittelscharfer Senf



Babyspinat



Basilikumpaste

**thermomix**

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Zucchini <b>ES   NL</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	6 g**	8 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Mozzarella <b>7)</b>	1	2	2
Haselnüsse <b>23)</b>	20 g	30 g	40 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Rotweinessig <b>14)</b>	12 ml	18 ml**	24 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 570 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	2476 kJ/592 kcal
Fett	5,16 g	29,16 g
– davon ges. Fettsäuren	1,66 g	9,38 g
Kohlenhydrate	9,54 g	53,93 g
– davon Zucker	1,91 g	10,81 g
Eiweiß	4,29 g	24,27 g
Salz	0,365 g	2,066 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **23)** Haselnüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## Gemüse backen

**Drillinge** vierteln.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Kartoffeln** und **Zucchini** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Zerkleinern

**Haselnüsse** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Pfanne umfüllen.

**Petersilie** und **Schnittlauch** in grobe Stücke schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## Dressing zubereiten

**Getrocknete Tomaten** mit **Öl** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Rotweinessig**, „**Hello Grünzeug**“, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen.

**Tipp:** Wenn Dir das Tomatenöl zu intensiv ist, kannst Du es auch durch 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** ersetzen. Dressing in eine große Schüssel umfüllen.



## Kleinigkeiten

**Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

**Mozzarella** waagrecht halbieren und in einer kleinen Schüssel mit der **Basilikumpaste** marinieren und mit **Pfeffer\*** würzen.

**Haselnüsse** in der kleinen Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis sie duften. Pfanne von der Hitze nehmen und kurz abkühlen lassen. Achtung, die **Nüsse** verbrennen schnell!



## Salat fertigstellen

Nach der Backzeit **Ofengemüse** in die große Schüssel geben und gut mit dem **Dressing** mischen. Etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit **Mozzarella** von beiden Seiten in die **Haselnüsse** drücken.

**Spinat** unter den etwas abgekühlten **Salat** mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Kartoffel-Zucchini-Salat** auf Teller verteilen. **Mozzarella** mittig auf den **Salat** legen und genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

