

Panzanella! Brotsalat mit gebackener Nektarine

Mozzarella, Kirschtomaten und Basilikum-Dressing

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 566 kcal • Tag 5 kochen

8



Gurke



Kirschtomaten



Mozzarella



rote Zwiebel



Basilikum



Nektarine



Balsamico-Crème



Knoblauchzehe



Ciabattabrötchen



Tomate



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und
1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-----------------|-------|-------|
| Gurke NL BE GR ES | 1 | 2 | 2 |
| Kirschtomaten | 125 g | 250 g | 250 g |
| Mozzarella 7) | 1 | 1 | 2 |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Basilikum | 10 g | 10 g | 10 g |
| Nektarine ES | 2 | 3 | 4 |
| Balsamico-Crème 14) | 12 g | 24 g | 24 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Ciabattabrötchen 15) 18) | 2 | 3 | 4 |
| Tomate DE | 2 | 3 | 4 |
| Olivenöl*, Balsamicoessig* | 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. 620 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 383 kJ/92 kcal | 2369 kJ/566 kcal |
| Fett | 3,92 g | 24,20 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,54 g | 9,53 g |
| Kohlenhydrate | 10,28 g | 63,53 g |
| – davon Zucker | 3,93 g | 24,28 g |
| Eiweiß | 3,58 g | 22,13 g |
| Salz | 0,235 g | 1,451 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 **15)** Weizen **18)** Roggen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **EG:** Ägypten



1 Ciabatta vorbereiten

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

Ciabatta in 2 – 3 cm große Würfel schneiden.

Die **Ciabattawürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Zwiebeln** und **Nektarine** lassen.

Ciabattawürfel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** mischen und nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tipp: Nutze für drei und vier Personen 2 Backbleche.



2 Gemüse & Obst backen

Rote Zwiebel halbieren, abziehen, in feine Streifen schneiden und mit auf das Backblech geben.

Nektarinen vierteln, den Kern entfernen und **Nektarinenviertel** in jeweils 2 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen und zusammen mit den **Nektarinstreifen** mit auf das Backblech geben. Das Backblech in den Ofen schieben und alles ca. 12 Min. backen, bis die **Brotwürfel** eine goldene Kruste bekommen.



3 Salat vorbereiten

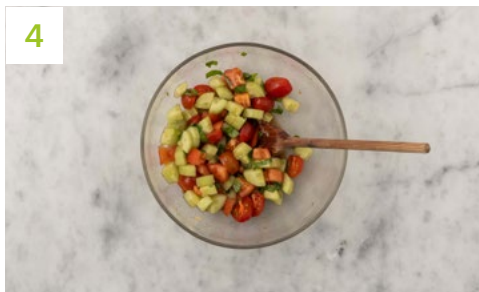
Inzwischen Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** nach Belieben schälen und längs halbieren.

Gurkenhälften nochmals längs halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Kirschtomatenhälften, **Gurken-** und **Tomatenwürfel** in eine große Schüssel geben.

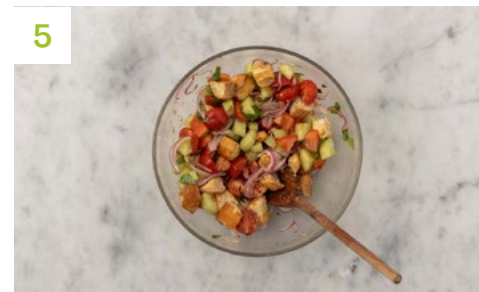


4 Dressing zubereiten

Nach etwa 5 Min. Ofenzeit die **Knoblauchzehe** aus dem Ofen nehmen.

Basilikum samt Stielen grob hacken und zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamico-Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und nach Geschmack **Salz*** und **Pfeffer*** in die Schüssel mit **Tomaten** und **Gurken** geben und untermengen.

Knoblauch dazupressen und untermischen.

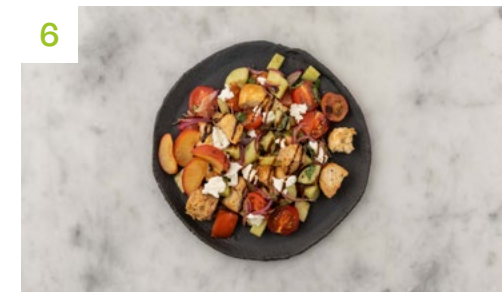


5 Salat vollenden

Nach der Backzeit die **Ciabattawürfel**, **Zwiebeln** und **Nektarinstreifen** aus dem Ofen nehmen.

Ciabattawürfel und **Zwiebelstreifen** in die Schüssel mit den **Gurken** und **Tomaten** geben und alles gut vermischen.

Mozzarella abgießen und in mundgerechte Stücke zupfen.



6 Anrichten

Salat auf Teller portionieren, mit den **Mozzrellastücken** belegen und den **Nektarinenspalten** darauf anrichten. Mit **Balsamico-Crème** beträufeln 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>

