

Panzanella! Brotsalat mit gebackener Nektarine

Mozzarella, Kirschtomaten und Basilikum-Dressing

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 473 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

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 25 [25 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Balsamicoessig*

Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier 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
Ciabattabrotchen 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 Schwefeldioxid und Sulfit **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 einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Zwiebel** und **Nektarine** lassen.

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

Tip: Verwende für 3 und 4 Personen 2 Backbleche.



2 Gemüse & Obst backen

Rote Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Nektarinen vierteln, den Kern entfernen.

Nektarinenviertel in jeweils 2 Spalten schneiden.

Nektarinen- und **Zwiebelstreifen** mit auf das Backblech geben, das Blech in den Ofen schieben und **Ciabattawürfel**, **Zwiebel-** und **Nektarinenstreifen** ca. 12 Min. backen bis die **Brotwürfel** eine goldene Kruste bekommen.

Währenddessen fortfahren.



3 Zerkleinern

Knoblauch abziehen.

Basilikum mit Stielen in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.



4 Für den Salat

Gurkenstücke, 10 g [15 g | 20 g] **Balsamicoessig***, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Kirschtomaten halbieren.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 2 cm große Würfel schneiden.

Mozzarella abgießen und in mundgerechte Stücke zupfen.



5 Salat vollenden

Nach der Backzeit **Ciabattawürfel**, **Zwiebelstreifen**, **Kirschtomatenhälften** und **Tomatenwürfel** in die große Schüssel zur **Gurke** geben, alles gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Salat auf Teller aufteilen, mit **Mozzarellastücken** toppen und **Nektarinenspalten** darauf anrichten. Mit **Balsamico-Crème** beträufeln 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>

