

Pizzetta Caprese mit Mozzarella, Antipasti und Rucola

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Zeit sparen** Klimaheld 20 Minuten • 647 kcal • Tag 3 kochen



Libanesisches Fladenbrot



Tomatenpesto



Mozzarella



Rucola



Paprika multicolor



rote Zwiebel



Basilikumpaste



Balsamicoreme



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

2 große Pfannen mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------------|---------|---------|-------|
| Libanesisches Fladenbrot 15) | 120 g** | 180 g** | 240 g |
| Tomatenpesto 14) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Mozzarella 7) | 1 | 1,5** | 2 |
| Rucola | 50 g | 75 g | 100 g |
| Paprika multicolor NL ES | 1 | 1 | 2 |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 2 | 2 |
| Basilikumpaste | 15 ml | 24 ml | 24 ml |
| Balsamicocreme 14) | 12 g | 24 g | 24 g |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ | 4 g | 6 g | 8 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. 330 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 813 kJ/194 kcal | 2706 kJ/647 kcal |
| Fett | 9,30 g | 30,97 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,11 g | 10,34 g |
| Kohlenhydrate | 14,93 g | 49,71 g |
| – davon Zucker | 3,43 g | 11,41 g |
| Eiweiß | 5,98 g | 19,92 g |
| Salz | 0,616 g | 2,051 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

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

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

1



2



3



Topping anbraten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebel- und **Paprikastreifen** darin 4 – 5 Min. anbraten.

„**Hello Buon Appetito**“ hinzugeben und für 30 weitere Sek. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Herausnehmen und Pfanne auswischen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Kleine Vorbereitung

In einer großen Schüssel **Balsamicocreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Rucola grob hacken und mit dem **Dressing** vermengen.

Mozzarella in grobe Stücke zupfen.

Tomatenpesto gleichmäßig auf 2 [3 | 4] **Libanesischen Fladenbroten** verteilen.

Pizzetta vollenden

In 2 Pfannen jeweils 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Fladenbrot hinzugeben, **Mozzarella** darüber verteilen, mit dem **Paprika-Gemüse** toppen und abgedeckt für 1 – 2 Min. braten, bis der Boden knusprig und der **Käse** geschmolzen ist.

Tipp: Du kannst die Pizzetta auch nacheinander in derselben Pfanne braten.

Pizzetta nach Belieben in Stücke schneiden. Mit dem **Rucola** und der **Basilikumpaste** toppen.

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>

