



RAUCHIGES RATATOUILLE

mit Ziegenkäse und Knoblauch-Bruschetta



HELLO ZUCCHINI

Richtig gesund: Die Zucchini liefert Dir eine große Portion Vitamin A und E.



gelbe Paprika



rote Paprika



Zucchini



Aubergine



Knoblauchzehen



stückige Tomaten



Gewürzmischung „Ratatouille“



Ciabatta-Brot



Basilikum



Ziegenkäse



30 min.



30 min.



Stufe 2



Thermomix kocht



Veggie

Der Frühling kann kommen – mit ganz viel frischem Gemüse und herzhaftem Ziegenkäse geht die Sonne auf! Kombiniert mit einer rauchig-aromatischen Gewürzmischung läutet dieses Gericht die wärmeren Tage ein! Guten Appetit! Lass Dir unser **ballaststoffreiches** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du zum Kochen außerdem **1 kleine Schüssel**, **Backpapier**, und ein **Backblech**. Entdecke das **rauchige Ratatouille mit Ziegenkäse und Knoblauch-Bruschetta**.



1 VORBEREITUNG

Gelbe und **rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen.



2 BASILIKUM ZERKLEINERN

Blätter vom **Basilikum** abzupfen. **Basilikumblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.



3 GEMÜSE DÜNSTEN

Hälfte des **Knoblauchs** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **15 g Öl** und **Paprikastreifen** zugeben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



4 NOCH MEHR GEMÜSE DÜNSTEN

Stückige Tomaten, **Gewürzmischung**, **1 Prise Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. Währenddessen Enden der **Zucchini** und **Aubergine** abschneiden, dann beides in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Zucchini-** und **Auberginenwürfel** in den Mixtopf geben und **8 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.



5 BRUSCHETTA VORBEREITEN

In der Zwischenzeit: **Ziegenkäse** mit den Händen zerkleinern. **Ciabatta** längs aufschneiden und 5 – 7 Min. in den Backofen geben. Anschließend restlichen **Knoblauch** halbieren und **Ciabattahälften** damit einreiben. Mit 1 TL **Olivenöl** beträufeln und je nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Ciabattahälften** in große Stücke schneiden.



6 ANRICHTEN

Ratatouille auf Teller verteilen, **Ziegenkäse** darüber verteilen, mit zerkleinertem **Basilikum** bestreuen und zusammen mit **Knoblauch-Bruschetta** genießen.

LASS ES DIR SCHMECKEN!

2 PERSONEN ZUTATEN

gelbe Paprika ES	1
rote Paprika ES	1
Knoblauchzehe ES	2
Basilikum	10 g
stückige Tomaten	1 Dose
Gewürzmischung „Ratatouille“ 15)	3 g
Zucchini ES	1
Aubergine ES	1
Ziegenkäse 7)	125 g
Ciabatta-Brot 1)	1

(Oliven-)Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut im Haus zu haben.
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	416 kJ/99 kcal	3332 kJ/793 kcal
Fett	4 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	12 g	93 g
– davon Zucker	3 g	24 g
Eiweiß	4 g	28 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENEN

- 1) Gluten 7) Lactose
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC® zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at