

Mediterraner Ofenkartoffelsalat mit Caprese

dazu geröstete Zucchini und Basilikumdressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 531 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Kirschtomaten



Mozzarella



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Basilikumpaste



Basilikum



Pflücksalat



Balsamicreame

Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Olivenöl*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zucchini DE NL ES MA IT	2	2	3
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Mozzarella 7)	1	1,5**	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Balsamicoreme 14)	24 g	36 g	48 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. 660 g)
Brennwert	336 kJ/80 kcal	2224 kJ/531 kcal
Fett	3,91 g	25,88 g
– davon ges. Fettsäuren	1,34 g	8,89 g
Kohlenhydrate	7,79 g	51,51 g
– davon Zucker	1,98 g	13,13 g
Eiweiß	3,33 g	22,05 g
Salz	0,187 g	1,240 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
MA: Marokko **IT:** Italien



1 Kleine Vorbereitung

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

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

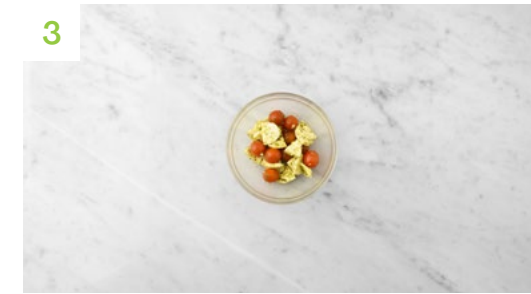
Geschnittenes **Gemüse** in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



2 Gemüse backen

Mariniertes **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Die Schüssel benötigst Du später wieder.



3 Für das Caprese

Mozzarella halbieren und in Scheiben schneiden.

Kirschtomaten und **Mozzarella** in die Schüssel aus Schritt 2 geben.

Basilikumpaste hinzufügen und vorsichtig vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

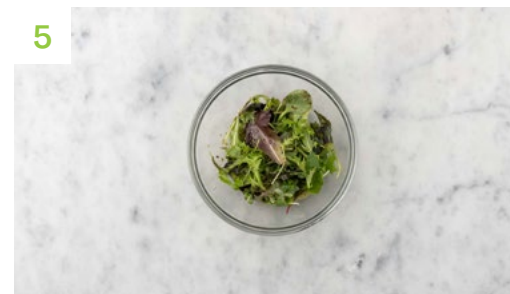


4 Für das Dressing

Basilikum in feine Streifen schneiden.

In einer zweiten großen Schüssel **Balsamicoreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Wasser* und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Salat marinieren

Pflücksalat und die Hälfte des **Basilikums** in der Schüssel aus Schritt 4 mit dem vorbereiteten **Dressing** marinieren.



6 Anrichten

Marinierten **Salat** mittig auf die Teller geben.

Gebackenes **Gemüse** rundherum anrichten, marinierten **Mozzarella** und **Tomaten** auf den **Salat** geben und mit restlichem **Basilikum** garnieren.

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>

