

Mediterraner Ofenkartoffelsalat mit Caprese

dazu geröstete Zucchini und Basilikumdressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 531 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Kirschtomaten



Mozzarella



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Basilikumpaste



Basilikum



Pflücksalat



Balsamicreme



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Wasser*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 Backblech mit Backpapier.

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
Balsamicocreme 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) Schwefeldioxyde 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



Kleine Vorbereitung

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

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 1 cm Spalten schneiden.

Zucchini halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

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



Gemüse backen

Mariniertes **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im Ofen für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Die Schüssel benötigst Du gleich wieder.

Währenddessen fortfahren.



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.



Für das Dressing

Basilikum in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen, restlichen **Basilikum** mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat marinieren

Pflücksalat in die große Schüssel geben.

Dressing aus dem Mixtopf zugeben und den **Salat** marinieren.



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>

