

Einfaches Antipasti-Gemüse mit Salsiccia

Rucola und Tomatenpesto-Dip

10 Min. Vorbereitung | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 — 40 Minuten • 574 kcal • Tag 3 kochen

26



Salsiccia



Kartoffeln (Drillinge)



rote Spitzpaprika



rote Zwiebel



Champignons



Zucchini



Knoblauchzehe



Rucola



Balsamicoecreme



Joghurt



Tomatenpesto



Rosmarin



Thymian

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Salsiccia	100 g	200 g	200 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 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. 720 g)
Brennwert	334 kJ/80 kcal	2400 kJ/574 kcal
Fett	3,41 g	24,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,06 g	7,63 g
Kohlenhydrate	8,74 g	62,81 g
– davon Zucker	1,85 g	13,33 g
Eiweiß	3,22 g	23,18 g
Salz	0,294 g	2,114 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 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



Vorbereitung

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

Zwiebel abziehen und in 8 [16 | 16] Spalten schneiden.

Haut der **Salsiccia** nach Belieben abziehen und **Salsiccia** in ca. 1 cm große Stücke schneiden.



Gemüse schneiden

Spitzpaprika halbieren und entkernen.

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält halbieren.



Für das Antipasti-Gemüse

Zwiebel, **Spitzpaprika**, **Zucchini**, **Salsiccia**, **Kartoffeln**, **Champignons**, **Rosmarinzwige** und **Thymianzwige** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.



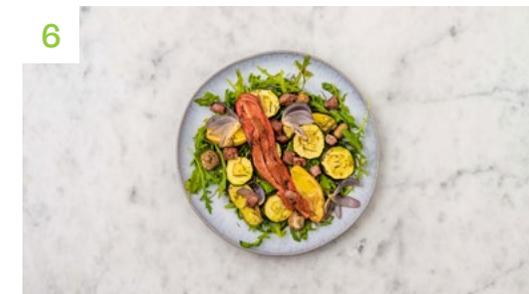
Gemüse backen

Knoblauch abziehen, zu dem **Gemüse** pressen und alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Für 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



Rucola marinieren

In einer kleinen Schüssel **Rucola** mit **Balsamicoreme** marinieren.



Anrichten

Rosmarin und **Thymian** aus dem **Gemüse** nehmen. **Antipasti-Gemüse** auf Teller verteilen, marinierten **Rucola** darauf anrichten.

In derselben Schüssel **Joghurt**, **Tomatenpesto**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren und als **Dip** dazu reichen.

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>

