

Pizzetta mit Ziegenkäse Pflücksalat und Wildpreiselbeerdressing

Vegetarisch **Zeit sparen** unter 650 Kalorien 15 -25 Minuten • 620 kcal • Tag 3 kochen



Libanesisches Fladenbrot



Ziegenfrischkäsetaler



gerebelter Thymian



Porree



Pflücksalat



Champignons



Knoblauchzehe



Wildpreiselbeermarmelade



Balsamicocreame



mittelscharfer Senf



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

2 große Pfannen mit Deckel, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	125 g	125 g	250 g
gerebelter Thymian	1 g	1 g	2 g
Porree NL DE	1	1	2
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g	50 g
Balsamicocreme 14)	12 g	18 g**	24 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml

**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. 380 g)
Brennwert	681 kJ/163 kcal	2595 kJ/620 kcal
Fett	9,33 g	35,55 g
– davon ges. Fettsäuren	3,65 g	13,90 g
Kohlenhydrate	13,93 g	53,08 g
– davon Zucker	2,82 g	10,74 g
Eiweiß	5,85 g	22,28 g
Salz	0,324 g	1,234 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) **9)** Senf **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 **ES:** Spanien

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Champignons in feine Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.

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

Gemüse darin 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Knoblauch hinzupressen, **gerebelten Thymian** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Aus der Pfanne nehmen und Pfanne auswischen.

Für das Topping

In einer großen Schüssel **Wildpreiselbeermarmelade**, **Balsamicocreme**, **Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Pfannengemüse und **Pflücksalat** hinzugeben und vermengen.

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

Anrichten

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

Fladenbrot hinzugeben und abgedeckt 1 – 2 Min. braten, bis der Boden knusprig ist.

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

Pizzetta nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Salat** 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>

