

# Chase's Veggie Sea Patroller mit Grünsalat und gegrillter Paprika

Vegetarisch Family 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 918 kcal • Tag 3 kochen



- Pizzateig
- Tomatenpesto
- rote Spitzpaprika
- Mozzarella
- Basilikum
- Balsamicoreme
- Salatmischung
- Hartkäse geraspelt



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pizzateig <b>15)</b>	400 g	600 g**	800 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
rote Spitzpaprika <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Mozzarella <b>7)</b>	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Balsamicoreme <b>13) 14)</b>	12 g	24 g	24 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 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. 400 g)
Brennwert	961 kJ/230 kcal	3840 kJ/918 kcal
Fett	7,90 g	31,56 g
– davon ges. Fettsäuren	3,34 g	13,35 g
Kohlenhydrate	24,59 g	98,23 g
– davon Zucker	2,83 g	11,32 g
Eiweiß	8,18 g	32,66 g
Salz	1,515 g	6,051 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) **8)** Eier **13)** Glutenhaltiges Getreide **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich



## Kleine Vorbereitung

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

**Spitzpaprika** in 1 cm breite Ringe schneiden, **Kerne** dabei entfernen.

**Mozzarella** abgießen, gut abtupfen und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

**Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.



## Pizzateig vorbereiten

**Pizzateig** auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und quer durchschneiden.

**Tipp:** Wenn Du nach dem Durchschneiden die Teigstücke umdrehst und das mitgelieferte Backpapier vom Pizzateig abziehst, lassen sich die Schiffchen im nächsten Schritt leichter formen.



## Käseränder füllen

**Mozzrellastifte** auf den langen Rändern verteilen und diese einmal über den **Mozzarella** umschlagen. Den **Teig** an der Naht fest andrücken.

Nun die kurzen Seiten zusammendrücken, sodass eine **Schiffchen-Form** entsteht. Die Enden sehr gut zusammenpressen und ein bisschen verschlingen. Das ist sehr wichtig, da sich sonst beim Backen die Enden öffnen.



## Schiffchen belegen

Das Innere jedes Schiffchen gleichmäßig mit **Tomatenpesto** bestreichen und mit dem **geriebenen Hartkäse** bestreuen.

**Paprikaringe** daneben auf dem Backblech verteilen und mit etwas **Salz\*** würzen.

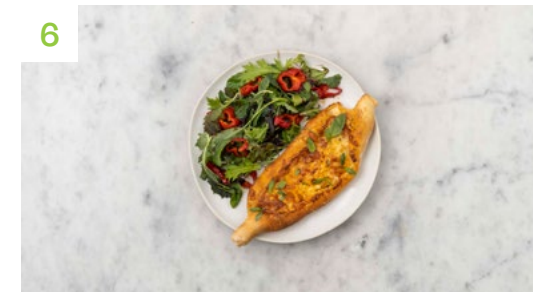
**Tipp:** Nimm am besten zwei Backbleche für 3 und 4 Personen.

Alles zusammen 16 – 18 Min. backen, bis die **Pizzaschiffe** goldbraun sind und der **Käse** zerlaufen ist.



## Währenddessen

Kurz vor dem Anrichten in einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** und die **Balsamicoreme** verrühren. Das **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und den **Salat** unterheben.



## Anrichten

**Pizzaschiffchen** aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Den **Salat** daneben anrichten. **Salat** mit **Paprikaringen** und **Pizzaschiffchen** mit **Basilikum** toppen und genießen.

**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>

