

Insalata di Zucchini! mit Büffelmozzarella

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Klimaheld 20 – 30 Minuten • 534 kcal • Tag 3 kochen

19



Zucchini



Büffelmozzarella



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Blattsalatsmischung



Karotte



Wildpreiselbeerenmarmelade



rote Spitzpaprika



körniger Senf



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Blütenhonig

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini DE NL ES MA IT	2	3	4
Büffelmozzarella 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Karotte DE	2	3	4
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	25 g	50 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
körniger Senf 9)	17 g	17 g	34 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 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. 510 g)
Brennwert	436 kJ/104 kcal	2232 kJ/534 kcal
Fett	7,4 g	37,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	13,6 g
Kohlenhydrate	5,6 g	28,9 g
– davon Zucker	5,1 g	26 g
Eiweiß	3,7 g	18,7 g
Salz	0,22 g	1,15 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

(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



Zucchini vorbereiten

Backofen auf 250 °C mit der Grillfunktion vorheizen.

Zucchini quer halbieren und **Zucchinihälften** in sehr dünne Streifen schneiden.

Zucchini in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung** „Hello Paprika“ und „Hello Buon Appetito“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.



Gemüse vorbereiten

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 0,5 cm kleine Ringe schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.

Büffelmozzarella mit der Hand in grobe Stücke zupfen.



Zucchini anbraten

Zucchini auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und für 10 Min. im oberen Drittel des Ofens grillen. Danach herausnehmen, beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

In die letzte 1 Min. die **Sonnenblumenkerne** mit backen.

Tipp: Für 3P und 4P brauchst du 2 Backbleche.



Salat vorbereiten

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Spitzpaprika**, **Salatmischung** und die **geraspelte Karotte** zusammen mit der Hälfte des **Dressings** vermengen.



Für das Dressing

Währendessen in einer kleinen Schüssel **körnigen Senf**, **Wildpreiselbeermarmelade**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem glatten **Dressing** verrühren.



Anrichten

Zucchini **streifen** **kreisförmig** auf tiefen Tellern anrichten.

Salat darüber verteilen und mit **Büffelmozzarella** sowie **Sonnenblumenkerne** toppen.

Das restliche **Dressing** über die **Zucchini** und den **Salat** verteilen 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>

