

# Insalata di Zucchini! mit Büffelmozzarella

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch Klimaheld Thermomix hilft • 534 kcal • Tag 3 kochen

19



Zucchini



Büffelmozzarella



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Blattsalatsmischung



Karotte



Wildpreiselbeerenmarmelade



rote Spitzpaprika



körniger Senf



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Blütenhonig



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	2	3	4
Büffelmozzarella <b>7)</b>	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 <b>DE</b>	2	3	4
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	25 g	50 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
körniger Senf <b>9)</b>	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

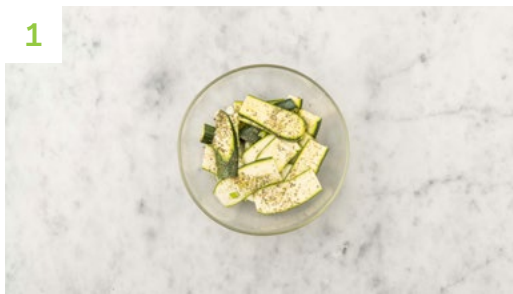
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**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



## 1 Zucchini vorbereiten

Enden der **Zucchini** entfernen, **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.



## 4 Für den Salat

**Karotte** schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

**Karottenstücke** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in die große Schüssel aus Schritt 1 umfüllen.



## 2 Zucchini anbraten

Eine große Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen und **Sonnenblumenkerne** für 2 – 3 Min. rösten. Herausnehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne nacheinander ohne weitere Fettzugabe marinierte **Zucchini**streifen für 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis sie gut gebräunt sind. **Zucchini**streifen nach dem **Braten** beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

**Tipp:** Damit die Zucchinistreifen eine gute Farbe bekommen, achte darauf, dass die Pfanne nicht zu voll ist.

**Tipp:** Wenn Du Zeit sparen möchtest, kannst Du während des Bratens mit dem Rezept fortfahren.



## 5 Salat fertigstellen

**Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 0,5 cm kleine Ringe schneiden.

**Spitzpaprika** und **Saladmischung** zur **Karotte** in die Schüssel geben und unterheben.

**Büffelmozzarella** mit der Hand in grobe Stücke zupfen.



## 3 Dressing zubereiten

**Körnigen Senf**, **Wildpreiselbeermarmelade**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, 40 g [60 g | 80 g] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 3,5** verrühren. Die Hälfte des **Dressings** in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.



## 6 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>

