

# Ofen-Kürbis mit Büffelmozzarella & Chili-Honig-Dressing

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 621 kcal • Tag 5 kochen

301



Hokkaido-Kürbis



Balsamicoecreme



rote Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Büffelmozzarella



Blütenhonig



rote Chilischote



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Kürbiskerne



Walnüsse

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,  
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 Personen

	2P
Hokkaido-Kürbis	1
Balsamicoreme <b>14</b>   <b>15</b> )	24 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1
Petersilie glatt/Thymian	10 g
Büffelmozzarella <b>7</b> )	125 g
Blütenhonig	20 g
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
mittelscharfer Senf <b>9</b> )	10 ml
Kürbiskerne	10 g
Walnüsse <b>24</b> )	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. 480 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	2600 kJ/621 kcal
Fett	9,7 g	46,4 g
- davon ges. Fettsäuren	2,9 g	14 g
Kohlenhydrate	7 g	33,6 g
- davon Zucker	4,8 g	23 g
Eiweiß	3,7 g	17,9 g
Salz	0,12 g	0,56 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 **24**) Walnüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 1 Kleine Vorbereitung

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

**Kürbis** vierteln und die **Kerne** mit einem Löffel herauskratzen. **Kürbisviertel** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## 2 Kürbis backen

**Kürbis** und **Zwiebelstreifen** in eine große Schüssel geben.

**Knoblauchzehe** dazu pressen und alles gründlich mit **Balsamicoreme**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren. Anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 Min. backen, bis alles leicht gebräunt und der **Kürbis** innen weich ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Nüsse und Kerne rösten

In einer kleinen Pfanne **Walnüsse** und **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten.



## 4 Für das Dressing

**Thymianblätter** fein hacken. **Chilischote** (**Achtung: scharf!**) längs halbieren, entkernen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Honig**, **Senf**, gehackten **Thymian**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] gehackten **Chili**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** miteinander zu einem glatten **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

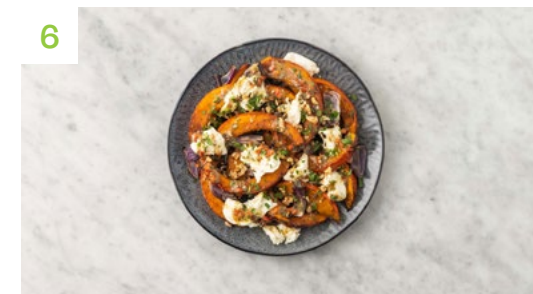


## 5 Für den Mozzarella

**Mozzarella** in mundgerechte Stücke zupfen.

**Petersilienblätter** grob hacken.

**Walnüsse** und **Kürbiskerne** grob hacken.



## 6 Anrichten

Fertig gebackenes **Gemüse** auf Teller verteilen.

Gezupften **Mozzarella** darauf verteilen und alles großzügig mit dem **Dip** beträufeln. Mit **Nüssen**, **Kernen** und **Petersilie** bestreuen 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>

