

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 14 15)	24 g
rote Zwiebel DE	1
Petersilie glatt/Thymian	10 g
Büffelmozzarella 7)	125 g
Blütenhonig	20 g
rote Chilischote NL ES MA	1
Knoblauchzehe ES	1
mittelscharfer Senf 9)	10 ml
Kürbiskerne	10 g
Walnüsse 24)	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>

