

# Antipasti-Kartoffel-Salat mit Büffelmozzarella

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 620 kcal • Tag 3 kochen



Büffelmozzarella



Ofenkartoffel



Zucchini



Paprika multicolor



Rucola



Basilikum



Thymian



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



mittelscharfer Senf



Balsamicoreme



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Büffelmozzarella 7)	125 g	250 g	250 g
Ofenkartoffel DE   FR   BE	3	4	6
Zucchini DE   NL   ES   MA   IT	1	1	2
Paprika multicolor NL   BE   ES	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Basilikum/Thymian	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL   ES   MA	1	1	1
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Balsamicoreme 14) 15)	12 g	12 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 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. 640 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	2595 kJ/620 kcal
Fett	5,1 g	32,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12,9 g
Kohlenhydrate	9,4 g	60 g
– davon Zucker	5,1 g	32,6 g
Eiweiß	3,2 g	20,2 g
Salz	0,24 g	1,52 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) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen

(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 FR: Frankreich BE: Belgien



## 1 Gemüse schneiden

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

Gewaschene **Ofenkartoffeln** in ca. 2 cm Würfeln schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

**Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** in fingerdicke Spalten schneiden.



## 2 Gemüse backen

**Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit „**Hello Patatas**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im vorgeheizten Ofen 8 Min. backen.

Nach 8 Min. das restliche **Gemüse** aus Schritt 1 zu den **Kartoffeln** geben.

**Knoblauch** dazu pressen, alles vorsichtig mischen und weitere 10 – 15 Min. backen, bis die **Kartoffelwürfel** weich und leicht gebräunt sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Für die Marinade

**Thymianblätter** fein hacken.

**Chilischote** (**Achtung: scharf!**) entkernen und fein hacken.

In einer großen Schüssel **Senf**, gehackten **Thymian**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] gehackten **Chili**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1 EL | 2 EL] **Honig\*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** miteinander zu einer **Marinade** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Währenddessen

**Mozzarella** abgießen und waagrecht halbieren.

**Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.



## 5 Für den Salat

In einer zweiten großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] von der **Marinade** mit der Hälfte der **Basilikumstreifen** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Rucola** dazugeben, vorsichtig vermengen und beiseitestellen.

**Tipp:** Mische den Salat erst ganz zum Schluss unter, dann bleibt er frischer.



## 6 Anrichten

Fertig gebackenes **Gemüse** in die große Schüssel zu der **Marinade** geben, darin schwenken und auf Teller verteilen.

**Mozzarella** mittig darauf legen, mit **Balsamicoreme** und restlichem **Basilikum** toppen. **Rucolasalat** daneben anrichten.

**Guten Appetit!**

## 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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

