

Frischer Sommersalat mit Büffelmozzarella

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 506 kcal • Tag 3 kochen

301



Büffelmozzarella



Kaiserschoten



Karotte



Orange



Frühlingszwiebel



Mandeln



Basilikumpaste



Balsamicreme



Blattsalatsmischung



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Olivenöl*, Weißweinessig*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler und 1 Sieb

Zutaten 2 Personen

	2P
Büffelmozzarella 7)	125 g
Kaiserschoten	150 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2
Orange EG ZA ES MA	1
Frühlingszwiebel EG MA SN	1
Mandeln 2) 22)	10 g
Basilikumpaste	15 ml
Balsamicoreme 14) 15)	24 g
Blattsalatsmischung	50 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. 420 g)
Brennwert	508 kJ/121 kcal	2117 kJ/506 kcal
Fett	8,1 g	33,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	13 g
Kohlenhydrate	8,6 g	35,8 g
– davon Zucker	5 g	20,9 g
Eiweiß	3,4 g	14,3 g
Salz	0,13 g	0,54 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: **2)** Schalenfrüchte **7)** Milch (einschließlich Laktose) **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien

MA: Marokko **SN:** Senegal



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Mozzarella abgießen, trocken tupfen und halbieren.

Mozzarellastücke auf einem flachen Teller mit

Basilikumpaste, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, etwas

Pfeffer* und **Salz*** marinieren und beiseitestellen.

Kaiserschoten schräg halbieren.



Mandeln rösten

In einer großen Pfanne **Mandeln** ohne Fettzugabe

2 – 3 Min. rösten. Danach aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



Für das Dressing

Orange halbieren. Eine Hälfte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die andere Hälfte in eine große Schüssel auspressen.

Orangensaft mit der Hälfte der **Balsamicoreme**, 1 EL **Olivenöl*** und 1 TL **Weißweinessig*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Karotten

Karotten schälen und mit dem Gemüseschäler in breiten Streifen abziehen oder hobeln.

Karottenstreifen und **Orangenstücke** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und marinieren lassen.



Salat vollenden

Kaiserschoten in eine Schüssel geben, mit kochendem **Wasser*** übergießen, 2 – 3 Min. ziehen lassen und danach durch ein Sieb abgießen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Salatmix, **Kaiserschoten** und **Frühlingszwiebelringe** zur **Karotte** in die große Schüssel geben und alles vermengen. Evtl. nochmals mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten. Marinierten **Mozzarella** darüber verteilen und mit gehackten **Mandeln** toppen. Restliche **Balsamicoreme** darüberträufeln.

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>

