

# Mediterraner Ofenkartoffelsalat mit Caprese

dazu geröstete Zucchini und Basilikumdressing

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 676 kcal • Tag 3 kochen

12



Mozzarella



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Tomate (Roma)



Blattsalatsmischung



rote Zwiebel



Basilikumpaste



Basilikum



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Blütenhonig



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 2 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Mozzarella <b>7)</b>	125 g	187,5 g**	250 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1200 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA</b>	2	2	3
Tomate (Roma) <b>NL   MA   ES</b>	2	3	4
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Blütenhonig	8 g	0 g	15 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. 750 g)
Brennwert	376 kJ/90 kcal	2827 kJ/676 kcal
Fett	3,7 g	27,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	10 g
Kohlenhydrate	8,5 g	63,9 g
– davon Zucker	2,4 g	17,9 g
Eiweiß	3,4 g	25,8 g
Salz	0,16 g	1,22 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)

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

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



## 1 Kleine Vorbereitung

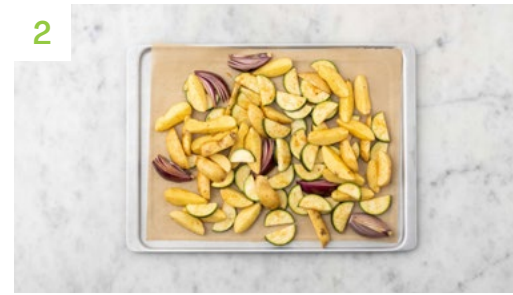
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** in 2 cm Spalten schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

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

In einer großen Schüssel geschnittenes **Gemüse** mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.



## 2 Gemüse backen

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Schüssel für Schritt 3 beiseite stellen.



## 3 Für das Caprese

**Mozzarella** halbieren und in Scheiben schneiden.

**Tomaten** in Scheiben schneiden.

**Tomaten** und **Mozzarella** in die Schüssel aus Schritt 2 geben.

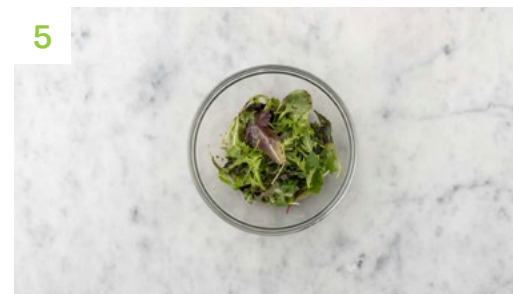
**Basilikum-Paste** hinzufügen und vorsichtig vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 4 Für das Dressing

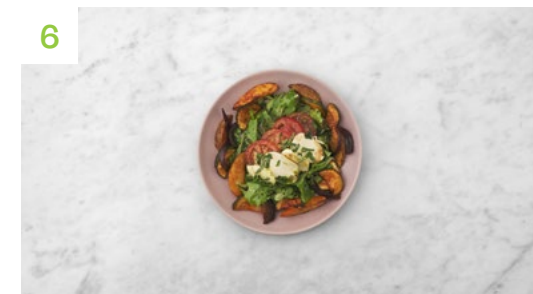
**Basilikum** in feine Streifen schneiden.

In einer zweiten großen Schüssel **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser\*** zu einem **Dressing** verrühren. Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Salat marinieren

**Salatmix** und die Hälfte des **Basilikums** in die Schüssel mit dem vorbereiteten **Dressing** geben und vermengen.



## 6 Anrichten

Gebackenes **Gemüse** auf Teller verteilen. **Salat** mittig darauf geben. Mit mariniertem **Mozzarella** und **Tomaten** toppen und mit restlichem **Basilikum** garnieren.

**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>

