

Gebackenes Gemüse-Bonbon mit Büffelmozzarella

dazu Rucola, Chili-Honig-Dressing und Ofenbaguette

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 35 – 45 Minuten • 642 kcal • Tag 3 kochen



-  Steinofenbaguette
-  Büffelmozzarella
-  Zucchini
-  Paprika multicolor
-  Rucola
-  Knoblauchzehe
-  rote Zwiebel
-  rote Chilischote
-  Petersilie glatt
-  Thymian
-  Blütenhonig
-  mittelscharfer Senf

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|-------|
| Steinofenbaguette 15 16) | 250 g | 375 g** | 500 g |
| Büffelmozzarella 7) | 125 g | 250 g | 250 g |
| Zucchini DE NL ES MA | 1 | 1 | 2 |
| Paprika multicolor NL BE ES | 1 | 2 | 2 |
| Rucola | 50 g | 75 g | 100 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 1 |
| rote Chilischote NL ES MA | 1 | 1 | 1 |
| Petersilie glatt/Thymian | 10 g | 10 g | 10 g |
| Blütenhonig | 8 g | 20 g | 20 g |
| mittelscharfer Senf 9) | 10 ml | 10 ml | 20 ml |

**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 | 564 kJ/135 kcal | 2685 kJ/642 kcal |
| Fett | 4,9 g | 23,4 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,4 g | 11,7 g |
| Kohlenhydrate | 17,1 g | 81,3 g |
| – davon Zucker | 4,3 g | 20,7 g |
| Eiweiß | 5,2 g | 24,6 g |
| Salz | 0,52 g | 2,46 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 **15**) Weizen **16**) Gerste (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



Kleine Vorbereitung

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

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 1 cm breite Spalten schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.



Päckchen backen

Paprikastreifen, **Zwiebelspalten**, **Zucchini** und gehackten **Knoblauch** in einer großen Schüssel vermengen und kräftig **salzen*** und **pfeffern***.

Gemüse auf 2 [3 | 4] Bögen Backpapier mittig verteilen. Backpapier zu festen **Päckchen** verschließen, indem Du zwei gegenüberliegende Seiten übereinander faltest und die anderen zwei Seiten wie ein Bonbonpapier verdreht, sodass nichts ausläuft.

Päckchen auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen für ca. 20 – 25 Min. backen.



Für das Dressing

Thymianblättchen abstreifen und fein hacken.

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

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



Baguette backen

Petersilienblätter fein hacken.

Baguette längs aufschneiden und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Dressing** bestreichen.

Schnittflächen **pfeffern*** und **salzen*** und mit etwas **Petersilie** bestreuen. **Baguette-Hälften** in den letzten 4 – 6 Min. mit in den Ofen geben und knusprig aufbacken.



Salat marinieren

Rucola in der großen Schüssel aus Schritt 2 mit 2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dressing** marinieren.

Büffelmozzarella abgießen und mit den Händen in mundgerechte Stücke zupfen.

Nach der Backzeit **Baguette-Hälften** in je drei Stücke teilen.



Anrichten

Gemüsepäckchen auf Teller geben und öffnen (**Achtung: heiß!**). Gezupften **Büffelmozzarella** darüber geben und großzügig mit **Dressing** beträufeln.

Salat und **Baguette** zum **Dippen** dazu reichen.

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>

