

Insalata di Zucchini mit Büffelmozzarella dazu Spitzpaprika und Wildpreiselbeerdressing

Viel Gemüse **unter 650 Kalorien** Vegetarisch **schnell** Thermomix hilft • 538 kcal • Tag 3 kochen



Büffelmozzarella



Zucchini



rote Spitzpaprika



Karotte



Blattsalzmischung



Wildpreiselbeerenmarmelade



Sonnenblumenkerne



körniger Senf



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Büffelmozzarella 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Zucchini DE NL ES MA	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	20 g
körniger Senf 9)	17 g	17 g	34 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 510 g)
Brennwert	441 kJ/105 kcal	2251 kJ/538 kcal
Fett	7,46 g	38,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,66 g	13,6 g
Kohlenhydrate	5,56 g	28,4 g
– davon Zucker	8,15 g	41,6 g
Eiweiß	3,68 g	18,8 g
Salz	0,23 g	1,17 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **IL:** Israel



Zucchini vorbereiten

Backofen auf 250 °C mit der Grillfunktion vorheizen.

Zucchini quer halbieren und **Zucchinihälften** in sehr dünne Streifen schneiden.

Zucchini in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **„Hello Buon Appetito“**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.



Für die Zucchini

Zucchinistreifen auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und für 10 Min. im oberen Drittel des Ofens grillen. Danach herausnehmen, beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

In der letzten 1 Min. die **Sonnenblumenkerne** mit backen.

Tipp: Für 3P und 4P brauchst du 2 Backbleche.

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und in 0,5 cm kleine Streifen schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.



Dressing zubereiten

Körnigen Senf, **Wildpreiselbeermarmelade**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 40 g [60 g | 80 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen. Die Hälfte vom **Dressing** umfüllen.



Für den Salat

Karotten in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in die große Schüssel aus Schritt 1 umfüllen.

Paprikastreifen und **Salat-Mischung** zugeben, vorsichtig unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Büffelmozzarella mit der Hand in grobe Stücke zupfen.



Anrichten

Zucchinistreifen kreisförmig auf tiefen Tellern anrichten. **Salat** darüber verteilen und mit **Büffelmozzarella** sowie **Sonnenblumenkerne** toppen. Das restliche **Dressing** über die **Zucchini** und den **Salat** verteilen 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>

