



ANTIPASTI-PLATTE

mit Oliven und Knoblauch-Ciabatta

ADD-ON



Balsamicoreme



rote Paprika



Champignons



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„HelloMediterraneo“



Zucchini



Ciabatta



getrocknete Tomaten &
schwarze Oliven



Crème fraîche

40 Minuten

Stufe 1

Veggie

Mediterrane Urlaubsgefühle zauberst Du Dir mit dieser Antipasti-Platte auf den Tisch; freu Dich auf im Ofen gebackenes Gemüse, Oliven, einen cremigen Dip aus getrockneten Tomaten und ein herzhaftes Knoblauch-Ciabatta.

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 große Schüssel** und **1 Pürierstab**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ungefähr 2 Finger dicke Stücke schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Champignons vierteln.

Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine **Hälfte** fein hacken.



4 FÜR DAS BROT

Ciabatta waagrecht aufschneiden, jede Hälfte auf der Schnittfläche mit 2 EL **Olivenöl*** beträufeln und mit etwas **Salz*** bestreuen. **Ciabatta** im Ofen für ca. 5 Min. knusprig aufbacken.



2 GEMÜSE BACKEN

Gemüse in einer großen Schüssel zusammen mit 2 EL **Olivenöl*** und gehacktem **Knoblauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen für 12 – 15 Min. backen, bis es weich ist und die Ränder anfangen zu bräunen. Danach **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und mit der **Gewürzmischung** bestreuen. Ofentemperatur auf 180 °C stellen.



5 BROT VOLLENDEN

Die Schnittflächen des noch heißen gebackenen **Ciabattas** mit der zweiten **Knoblauchhälfte** einreiben.



3 FÜR DEN DIP

In einem hohen Rührgefäß **Crème fraîche** zusammen mit den **getrockneten Tomaten** mithilfe eines Pürierstabs fein mixen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Gebackenes **Gemüse** auf einer Platte anrichten und mit **Balsamicocreme** beträufeln. **Oliven** und **Dip** jeweils in einer kleinen Schüssel dazureichen und mit dem **Knoblauch-Ciabatta** genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

	2 P
rote Paprika <small>PL NL</small>	1
Zucchini <small>PL NL</small>	1
Champignons	100 g
Knoblauchzehe <small>ES</small>	1
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g
Crème fraîche <small>5)</small>	150 g
getrocknete Tomaten & Schwarze Oliven	100 g
Ciabatta <small>1)</small>	1
Balsamicocreme <small>1) 11)</small>	12 ml
Olivenöl* für Schritt 2 und 4	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben.

🕒 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. 550 g)
Brennwert	725 kJ/173 kcal	3.843 kJ/919 kcal
Fett	10 g	52 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	17 g	92 g
– davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	4 g	21 g
Salz	1 g	3 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

PL: Polen NL: Niederlande ES: Spanien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!