



# ANTIPASTI-PLATTE

mit Oliven und Knoblauch-Ciabatta

## ADD-ON



Balsamicreame



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 <b>PL</b>   <b>NL</b>	1
Zucchini <b>PL</b>   <b>NL</b>	1
Champignons	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g
Crème fraîche <b>5)</b>	150 g
getrocknete Tomaten & Schwarze Oliven	100 g
Ciabatta <b>1)</b>	1
Balsamicocreme <b>1)</b> <b>11)</b>	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!