

Gebackenes Gemüse-Bonbon mit Büffelmozzarella dazu Rucola, Chili-Honig-Dressing und Ofenbaguette

Vegetarisch | Unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 2585 kJ/618 kcal • Tag 5 kochen



Büffelmozzarella



Knoblauchzehe



gelbe Paprika



Kirschtomaten



rote Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Honig



rote Chilischote



mittelscharfer Senf



Steinofenbaguette



Rucola



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Büffelmozzarella 7)	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
gelbe Paprika NL BE ES	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Honig	8 g	20 g	20 g
rote Chilischote NL	1	1	1
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Steinofenbaguette 15)	1	1,5**	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Öl*	Angaben im Text		
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. 430 g)
Brennwert	596 kJ/143 kcal	2585 kJ/618 kcal
Fett	5,28 g	22,91 g
– davon ges. Fettsäuren	2,66 g	11,55 g
Kohlenhydrate	18,05 g	78,26 g
– davon Zucker	4,27 g	18,53 g
Eiweiß	5,22 g	22,62 g
Salz	0,567 g	2,459 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **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.



Päckchen backen

Paprikastreifen, Zwiebspalten, Kirschtomaten und gehackten **Knoblauch** in einer großen Schüssel vermengen und kräftig **salzen*** sowie **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 verdrehst, 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

Gemüsepackchen 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 Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

