

# Insalata Caprese! mit Rucola und Mozzarella

dazu Pane Aglio e Olio

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 3493 kJ/835 kcal • Tag 3 kochen



Mozzarella



Sonnenblumenkerne



Kirschtomaten



Balsamico-Crème



mittelscharfer Senf



Rucola



Ciabatta



Basilikum



Petersilie



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Salatmischung



milde Chiliflocken



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl\*, Balsamicoessig\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Mozzarella <b>7)</b>	1	2	2
Sonnenblumenkerne	10 g	10 g	10 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1	1,5	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Ciabatta <b>15) 16)</b>	1	1,5**	2
Basilikum/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
milde Chiliflocken	0,5 g**	0,75 g**	1 g
Olivenöl*, Balsamicoessig*	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. 370 g)
Brennwert	953 kJ/228 kcal	3493 kJ/835 kcal
Fett	13,15 g	48,21 g
– davon ges. Fettsäuren	3,46 g	12,69 g
Kohlenhydrate	21,01 g	77,00 g
– davon Zucker	1,57 g	5,74 g
Eiweiß	6,83 g	25,04 g
Salz	0,612 g	2,244 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 **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen **16)** Gerste

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

**Ursprungsländer:**



## Kleine Vorbereitung

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

**Kirschtomaten** halbieren.

**Ciabattabrot** waagrecht aufschneiden.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen.

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Mozzarella** halbieren.



## Kirschtomaten marinieren

**Kirschtomaten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Olivenöl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Brot bestreichen

Schnittflächen der **Ciabattahälften** mit insgesamt 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** beträufeln.

Anschließend Schnittflächen mit gehackten **Zwiebeln** und **Knoblauch** in **Rapsöl** bestreichen, mit etwas **Salz\*** würzen und neben den **Tomaten** auf das Backblech geben.

Etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen und im vorgeheizten Ofen für 8 – 10 Min. backen, bis das **Brot** knusprig und die **Kirschtomaten** weich sind.

**Tipp:** Bei 3 und 4 Personen 2 Backbleche benutzen.



## Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in den letzten 4 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis diese leicht gebräunt sind.



## Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Balsamico-Crème**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamico-Essig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** miteinander zu einem **Dressing** verrühren.

**Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Rucola**, **Basilikumblätter** und **Salatmix** hinzufügen und vorsichtig mit dem **Dressing** marinieren.



## Anrichten

**Brot** nach dem Backen portionieren und mit gehackter **Petersilie** und, ganz nach eigener Vorliebe, mit **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** bestreuen.

**Salat** auf Tellern anrichten. **Mozzarella** in die Mitte geben und mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen.

**Kirschtomaten** um den **Mozzarella** auf dem **Salat** verteilen.

**Brot** dazureichen und genießen.

## Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

**Guten Appetit!**