

Insalata Caprese! mit Rucola und Mozzarella

dazu Pane Aglio e Olio

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

29



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

Olivener Öl*, 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 7)	1	2	2
Sonnenblumenkerne	10 g	10 g	10 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
mittelscharfer Senf 9)	1	1,5	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Ciabatta 15) 16)	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!