

Insalata di Zucchini! mit Büffelmozzarella dazu Kräuter-Croûtons und Wildpreiselbeer-Vinaigrette

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 438 kcal • Tag 3 kochen

23



Zucchini



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Kräuter-Croûtons



Frühlingszwiebel



Pflücksalat



Karotte



Wildpreiselbeermarmelade



Balsamico-Crème



rote Spitzpaprika



Büffelmozzarella



körniger Senf



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

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini DE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ Kräuter-Croûtons 15)	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Karotte DE	2	3	4
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	12 g	24 g
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Büffelmozzarella 7)	1	1,5**	2
körniger Senf 9)	17 g	17 g	34 g
Olivenöl*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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.)

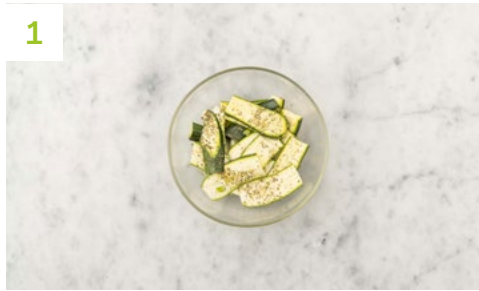
	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	458 kJ/110 kcal	2571 kJ/615 kcal
Fett	7,33 g	41,17 g
– davon ges. Fettsäuren	2,51 g	14,11 g
Kohlenhydrate	7,50 g	42,13 g
– davon Zucker	4,18 g	23,46 g
Eiweiß	3,51 g	19,69 g
Salz	0,277 g	1,554 g

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)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



1 Zucchini vorbereiten

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** quer halbieren und **Zucchinihälften** in sehr dünne Streifen schneiden.

Weißer und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zucchini und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.



4 Für den Salat

Karotte schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Karottenstücke in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in die große Schüssel aus Schritt 1 umfüllen.



2 Zucchini anbraten

In einer großen Pfanne nacheinander ohne weitere Fettzugabe marinierte **Zucchinistreifen** für 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis sie gut gebräunt sind.

Zucchinistreifen nach dem **Braten** beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

Tipp: Damit die **Zucchinistreifen** eine gute Farbe bekommen, achte darauf, dass die Pfanne nicht zu voll ist.

Tipp: Wenn Du Zeit sparen möchtest, kannst Du während des **Bratens** mit dem Rezept fortfahren.



5 Salat fertigstellen

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 0,5 cm kleine Ringe schneiden.

Spitzpaprika, **Pflücksalat**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel** zur **Karotte** in die Schüssel geben und unterheben.

Büffelmozzarella mit der Hand in grobe Stücke zupfen.



3 Dressing zubereiten

Senf, **Balsamico-Crème**, **Wildpreiselbeermarmelade**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 60 g [90 g | 120 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 3,5** verrühren.

Die Hälfte des **Dressings** in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.



6 Anrichten

Zucchinistreifen kreisförmig auf tiefen Tellern anrichten. **Salat** darüber verteilen und mit **Büffelmozzarella** und **Kräuter-Croûtons** toppen.

Das restliche **Dressing** über die **Zucchini** und den **Salat** verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

