

# 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 <b>DE</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ Kräuter-Croûtons <b>15)</b>	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	2	3	4
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	12 g	24 g
rote Spitzpaprika <b>ES</b>	1	2	2
Büffelmozzarella <b>7)</b>	1	1,5**	2
körniger Senf <b>9)</b>	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)** Schwefeldioxid 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.

Weißem und grünem 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>

