



# Mozzarellataaler mit Tomatenciabatta,

dazu Salat mit Zitronendressing und Sonnenblumenkernen



## HELLO SONNENBLUMENKERNE

Kannte man sie zunächst nur als Zierpflanze, wurde die Sonnenblume im 17. Jahrhundert kulinarisch modern und wurde geröstet und gemahlen sogar als Kaffee getrunken.



Ciabatta



Mozzarella



Tomate



Kichererbsenmehl



Zitrone



Hartkäse



Salatherz



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



Sonnenblumenkerne



Mayonnaise

40 [45] min.

50 [55] min.

Stufe 2

Thermomix hilft

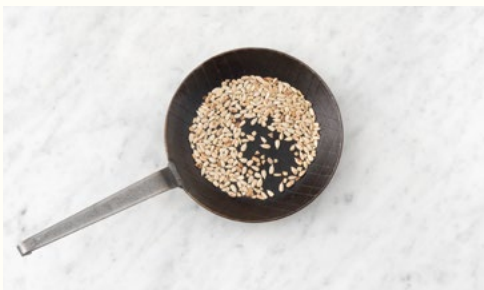
Veggie

Neuentdeckung

Sommerlich leicht und doch ein richtiges Schlemmergericht! Den Mozzarella verfeinerst Du heute durch eine herzhafte Kruste aus Kichererbsenmehl. Die Kruste sorgt dafür, dass der Mozzarella außen knusprig und innen cremig geschmolzen ist. Wo Mozzarella ist, können Tomaten nicht weit sein. Mit Knoblauch und Käse überbacken sind sie die perfekte Beilage zum frischen Salat, der durch die Sonnenblumenkerne leicht nussig schmeckt. Guten Appetit bei diesem



Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du eine **Zitronenpresse**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**, **3 tiefe Teller**, **Backpapier**, ein **Backblech** und **1 große Pfanne**.



## 1 ZU BEGINN

**Salat** längs halbieren, in 3 cm große Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Schale der **Zitrone** dünn schälen. **Zitrone** halbieren und **Saft** auspressen. In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Anschließend **Sonnenblumenkerne** in eine kleine Schüssel geben. **Knoblauch** abziehen. **Hartkäse** halbieren. **Ciabatta** aufschneiden und die untere Hälfte in ca. 3 cm große Würfel schneiden.



## 4 WÄHRENDEDESSEN

$\frac{3}{4}$  der **Sonnenblumenkerne**, 2 [4] **Zitronenschalenstreifen** und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Zitronensaft**, **Senf**, **Mayonnaise**, 15 g [30 g] **Olivenöl**, 40 g [80 g] **Wasser**, 1 TL [2 TL] **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 7** zu einem cremigen **Dressing** mixen. Restliche **Tomaten** in Würfel schneiden und mit dem **Dressing** unter den **Salat** mischen.



## 2 PANADE VORBEREITEN

**Kicherebsenmehl** gleichmäßig auf zwei tiefe Teller verteilen. Einen Teil des **Kicherebsenmehls** mit 2 – 3 EL [4 – 6 EL] **Wasser** anrühren, bis eine dickflüssige Masse entsteht. **Kichererbsenmasse** kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Ciabattawürfel** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern. 1 [2] **Zitronenschalenstreifen** zugeben, nochmal **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in den dritten tiefen Teller umfüllen.



## 5 MOZZARELLATALER BRATEN

**Mozzarella** in 8 [16] Scheiben schneiden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Mozzarellascheiben** zuerst in **Kicherebsenmehl**, danach in der flüssigen **Kichererbsenmasse** wenden und zuletzt mit **Ciabattabröseln** panieren. In der großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei hoher Stufe erhitzen und **Mozzarellataler** je Seite für 1 – 2 Min. goldbraun anbraten.



## 3 CIABATTA ZUBEREITEN

1 [2] **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. **Hartkäsehälften** und  $\frac{1}{2}$  des **Knoblauchs** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern. Obere **Ciabattahälfte** halbieren und mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl** beträufeln.  $\frac{1}{2}$  der **Knoblauch-Käse-Mischung** darüberstreuen, mit **Tomatenscheiben** belegen und abschließend mit der restlichen **Knoblauch-Käse-Mischung** bestreuen. **Ciabatta** für ca. 15 Min. im Backofen überbacken.



## 6 ANRICHTEN

**Salat** auf tiefe Teller verteilen, **Mozzarellataler** und restliche geröstete **Sonnenblumenkerne** darauf verteilen. Zusammen mit **Tomatenciabatta** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Ciabatta 1)	1	2
Kichererbsenmehl 15)	50 g	100 g
Tomate BE	3	6
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Salatherz	2	4
Sonnenblumenkerne 15)	40 g	80 g
Zitrone ES	1	2
mittelscharfer Senf 1) 10)	10 ml	20 ml
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Mozzarella 7)	125 g	250 g

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\* Honig\* (oder Zucker\*)

- \* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	612 kJ/146 kcal	4143 kJ/989 kcal
Fett	9 g	57 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	12 g	75 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	6 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

- 1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*