

PARMIGIANA MIT ZUCCHINI UND MOZZARELLA, dazu Tomaten-Focaccia und Salat



HELLO RUCOLA

Ein italienischer Superstar – Rucola steckt voller wertvoller Vitamine und Senföle, die gut für Deine Gesundheit sind!



Tomaten-Focaccia



Zucchini



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Mozzarella



Basilikum



Hartkäse ital. Art



Semmelbrösel



passierte Tomaten



geriebelter Oregano



Pinienkerne



Rucola

- 45 Minuten
- Stufe 2
- Neuentdeckung
- Veggie
- leichter Genuss

Dass wir die italienische Küche lieben, ist kein Geheimnis! Bei dieser leckeren Zucchini-Lasagne läuft uns schon beim Anblick das Wasser im Mund zusammen. Dazu gibt es fruchtiges Tomaten-Focaccia und knackigen Salat. Wir wünschen buon appetito!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **2 große Pfannen**, eine **Knoblauchpresse**, eine **Auflaufform** und **1 große Schüssel**. Entdecke die **Parmigiana mit Zucchini und Mozzarella**.



1 ZU BEGINN

Enden der **Zucchini** abschneiden, dann der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. **Rote Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren und fein würfeln. $\frac{2}{3}$ des **Mozzarellas** in Scheiben schneiden, Rest in kleine Würfel schneiden. Blätter vom **Basilikum** abzupfen. **Hartkäse** reiben und in einer kleinen Schüssel mit **Pankomehl** vermengen.



4 LASAGNE VORBEREITEN

In eine Auflaufform abwechselnd **Tomatensoße**, **Zucchini-scheiben**, **Pinienkerne**, **Mozzarellascheiben** und **Basilikumblätter** (ein paar Blätter für den Salat aufheben) schichten, mit einer Schicht **Tomatensoße** beginnen und enden. Abschließend mit der **Hartkäse-Pankomehl-Mischung** bestreuen. **Parmigiana** auf der mittleren Schiene im Backofen 15 Min. backen.



2 SOSSE VORBEREITEN

In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** hineingeben, **Knoblauch** dazupressen und beides 2 – 3 Min. glasig anbraten. Anschließend mit passierten **Tomaten** ablöschen, Soße ca. 5 Min. einköcheln lassen. Mit gerebeltem **Oregano**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise Zucker würzen.



5 FOCACCIA AUFBACKEN

Tomaten-Focaccia in den letzten 5 Min. der Auflauf-Garzeit zum Aufwärmen mit in den Backofen geben.



3 ZUCCHINI ANBRATEN

In einer zweiten großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Zucchini-scheiben** darin portionsweise auf beiden Seiten ca. 1 Min. anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



6 ZUM SCHLUSS

Rucola in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. **Mozzarellawürfel** unterheben. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** und 1 TL [1 EL] (**Balsamico-**) **Essig** beträufeln und je nach Geschmack mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Parmigiana** auf Teller verteilen, mit restlichem **Basilikum** bestreuen und zusammen mit **Rucola-Mozzarella-Salat** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zucchini ES	1	2
rote Zwiebel NL	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Knoblauchzehe	1	2
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Basilikum	10 g	20 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Semmelbrösel 1) 15)	25 g	50 g
passierte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
gerebelter Oregano 15)	1 g	2 g
Pinienkerne 15)	10 g	20 g
Tomaten-Focaccia 1)	1	2
Rucola	75 g	150 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, (Balsamico-)Essig, Zucker

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 570 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	2492 kJ/594 kcal
Fett	5 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	8 g	45 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	4 g	31 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE

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!