

Sommersalat mit Balsamico-Pflaumen

Ricotta-Nockerln, Rucola und Knoblauch-Ciabatta

unter 650 Kalorien Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 520 kcal • Tag 5 kochen



Ricotta



Kerbel



Schnittlauch



Zitrone, gewacht



Salatherz (Romana)



Pflaumen



Balsamico-Crème



Rucola



Gurke



Kirschtomaten



Ciabattabrötchen



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 2 kleine Schüsseln,
1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ricotta 7)	100 g	187,5 g**	250 g
Kerbel/Schnittlauch	10 g	20 g	20 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Pflaumen	2	3	4
Balsamico-Crème 14)	12 g	18 g**	24 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Ciabattabrötchen 15) 18)	150	225	300
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Olivenöl*	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. 590 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2178 kJ/520 kcal
Fett	4,16 g	24,64 g
– davon ges. Fettsäuren	1,24 g	7,35 g
Kohlenhydrate	9,53 g	56,52 g
– davon Zucker	2,85 g	16,89 g
Eiweiß	2,64 g	15,64 g
Salz	0,226 g	1,342 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)

14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen 18) Roggen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien



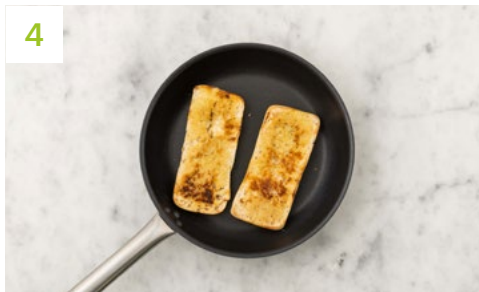
Für die Ricotta-Nocken

Zitrone heiß abwaschen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenschale** fein abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Kerbel mit den Stielen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Ricotta** mit **Zitronenschale** und gehackten **Kräutern** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Ciabatta rösten

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Ciabattabrötchen aufschneiden und mit dem **Knoblauchöl** bestreichen.

In einer großen Pfanne die **Ciabattabrötchen** bei mittelhoher Hitze portionsweise 1 – 2 Min. von jeder Seite anrösten. Herausnehmen.



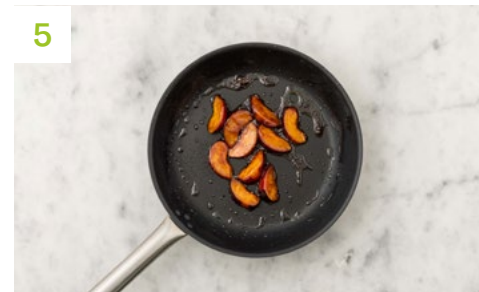
Für den Salat

Gurke nach Belieben schälen und Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Die harten Stiele vom **Rucola** abschneiden und **Rucola** einmal durchschneiden.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden.



Pflaumen karamellisieren

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und **Pflaumenspalten** darin für 1 – 2 Min. anbraten.

Mit **Balsamico-Crème**, **Soft** aus 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** ablöschen und 1 – 2 Min. kochen lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist und die **Pflaumen** weich sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

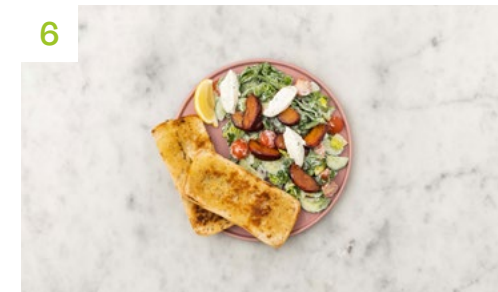


Salat mischen

In einer großen Schüssel **Joghurt** mit dem **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Salatstreifen, **Gurken**, **Kirschtomaten** und **Rucola** hineingeben und vermengen.

Pflaumen halbieren, entsteinen und **Pflaumenhälften** in dünne Spalten schneiden.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen.

Aus der **Ricottamasse** mit zwei Löffeln 6 [9 | 12] **Nocken** formen und auf den **Salat** legen. **Pflaumen** dazwischen verteilen.

Mit **Knoblauch-Ciabatta** und restlichen **Zitronenspalten** 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>

