

# Pizzetta mit Ziegenkäse Pflücksalat und Wildpreiselbeerdressing

Vegetarisch **Zeit sparen** unter 650 Kalorien 15 -25 Minuten • 620 kcal • Tag 3 kochen



Libanesisches Fladenbrot



Ziegenfrischkäsetaler



gerebelter Thymian



Porree



Pflücksalat



Champignons



Knoblauchzehe



Wildpreiselbeermarmelade



Balsamicocreame



mittelscharfer Senf





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

2 große Pfannen mit Deckel, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	120 g**	180 g**	240 g
Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b>	125 g	125 g	250 g
gerebelter Thymian	1 g	1 g	2 g
Porree <b>NL   DE</b>	1	1	2
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g	50 g
Balsamicocreme <b>14)</b>	12 g	18 g**	24 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml

\*\*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. 380 g)
Brennwert	681 kJ/163 kcal	2595 kJ/620 kcal
Fett	9,33 g	35,55 g
– davon ges. Fettsäuren	3,65 g	13,90 g
Kohlenhydrate	13,93 g	53,08 g
– davon Zucker	2,82 g	10,74 g
Eiweiß	5,85 g	22,28 g
Salz	0,324 g	1,234 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)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

1



2



3



## Kleine Vorbereitung

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Champignons** in feine Scheiben schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Gemüse** darin 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

**Knoblauch** hinzupressen, **gerebelten Thymian** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Aus der Pfanne nehmen und Pfanne auswischen.

## Für das Topping

In einer großen Schüssel **Wildpreiselbeermarmelade**, **Balsamicocreme**, **Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Pfannengemüse** und **Pflücksalat** hinzugeben und vermengen.

**Ziegenkäse** gleichmäßig auf 2 [3 | 4] **Fladenbroten** verteilen.

## Anrichten

In 2 Pfannen jeweils 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** über mittlerer Temperatur erhitzen.

**Fladenbrot** hinzugeben und abgedeckt 1 – 2 Min. braten, bis der Boden knusprig ist.

**Tipp:** Du kannst die Pizzetta auch nacheinander in derselben Pfanne braten.

**Pizzetta** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Salat** toppen.

**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>

