

Insalata Caprese mit Mozzarella & Kirschtomaten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung Klimaheld 30 – 40 Minuten • 785 kcal • Tag 3 kochen

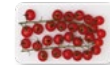
26



Steinofenbaguette



Mozzarella



Kirschtomaten



Rucola



Sonnenblumenkerne



mittelscharfer Senf



Balsamicoreme



Knoblauchzehe



Basilikum



Petersilie



Salatmischung



milder Chili-Mix

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Steinofenbaguette (15) (16)	1	1,5**	2
Mozzarella (7)	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Rucola	75 g	75 g	100 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
mittelscharfer Senf (9)	1 TL**	1,5 TL**	2 TL
Balsamicocreme (14)	12 g	12 g	24 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Basilikum/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
milder Chili-Mix	1 g**	1,5 g**	2 g

**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. 370 g)
Brennwert	887 kJ/212 kcal	3286 kJ/785 kcal
Fett	11,43 g	42,33 g
– davon ges. Fettsäuren	3,07 g	11,36 g
Kohlenhydrate	20,20 g	74,84 g
– davon Zucker	3,09 g	11,45 g
Eiweiß	6,87 g	25,44 g
Salz	0,662 g	2,451 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 16) Gerste

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kirschtomaten halbieren.

Ciabattabrot waagrecht aufschneiden.

Knoblauchzehen abziehen.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen.

Petersilienblätter fein hacken.

Mozzarella halbieren.



2 Kirschtomaten marinieren

Kirschtomaten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



3 Brot bestreichen

Schnittflächen der **Ciabattahälften** mit insgesamt 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** beträufeln.

Anschließend **Knoblauchzehen** mithilfe einer **Knoblauchpresse** auf die Schnittflächen pressen und gleichmäßig bestreichen, mit etwas **Salz*** würzen und neben den **Tomaten** auf das Backblech geben. Etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen und im vorgeheizten Ofen für 8 – 10 Min. backen, bis das **Brot** knusprig und die **Kirschtomaten** weich sind.

Tipp: Für 3 und 4 Personen 2 Backbleche benutzen.



4 Sonnenblumenkerne rösten

Sonnenblumenkerne in den letzten 3 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis diese leicht gebräunt sind



5 Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Balsamicocreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** miteinander zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Rucola**, **Basilikumblätter** und **Salatmix** hinzufügen und vorsichtig mit dem **Dressing** marinieren.



6 Anrichten

Brot nach dem Backen portionieren und mit gehackter **Petersilie** und, ganz nach eigener Vorliebe, mit **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** bestreuen.

Salat auf Tellern anrichten. **Mozzarella** in die Mitte geben und mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen. **Kirschtomaten** um den **Mozzarella** auf dem **Salat** verteilen. **Brot** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

