

Büffelmozzarella in süßer Chili-Marinade auf warmem Antipasti-Kartoffel-Salat, dazu Rucola

unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 620 kcal • Tag 3 kochen

22



Büffelmozzarella



Ofenkartoffel



Zucchini



Paprika multicolor



Rucola



Basilikum



Thymian



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



mittelscharfer Senf



Balsamicoreme



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Balsamicoessig*, Olivenöl*, Öl*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 2 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Büffelmozzarella 7)	125 g	250 g	250 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6
Zucchini NL ES BE MA IT	1	1	2
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Basilikum/Thymian	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Balsamicoreme 14) 15)	12 g	12 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 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. 640 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	2595 kJ/620 kcal
Fett	5,1 g	32,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12,9 g
Kohlenhydrate	9,4 g	60 g
– davon Zucker	5,1 g	32,6 g
Eiweiß	3,2 g	20,2 g
Salz	0,24 g	1,52 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 **MA:** Marokko **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **IT:** Italien **EG:** Ägypten



1 Gemüse schneiden

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

Ofenkartoffel in ca. 2 cm Würfel schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprika** in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Zucchini längs halbieren und ca. 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in fingerdicke Spalten schneiden.



4 Für den Salat

Blätter vom **Basilikum** abzupfen.

Die Hälfte der **Basilikumblätter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] von der **Marinade**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 15 g [20 g | 25 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** mixen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen, **Rucola** dazugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Gemüse backen

Kartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit „**Hello Patatas**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen 8 Min. backen.

In der Zwischenzeit **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Nach 8 Min. restliches **Gemüse** aus Schritt 1 und **Knoblauch** zu den **Kartoffeln** geben, alles vorsichtig mischen und weitere 10 – 15 Min. backen, bis die **Kartoffelwürfel** weich und leicht gebräunt sind.

Währenddessen fortfahren.



5 Fertigstellen

Mozzarella abgießen und waagrecht halbieren.

Restliche **Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden. Fertig gebackenes **Gemüse** in die große Schüssel zur **Marinade** geben, darin schwenken und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Marinade zubereiten

Thymianblättchen abstreifen.

Chilischote (Achtung: scharf!) längs halbieren, entkernen und **Chili** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Chili und **Thymianblättchen** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Senf**, 1 EL [1 EL | 2 EL] **Honig***, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Marinade** in eine große Schüssel umfüllen.



6 Anrichten

Gemüse auf Teller verteilen und **Mozzarella** mittig darauf legen. Mit **Balsamicoreme** und restlichem **Basilikum** toppen. **Rucolasalat** daneben anrichten.

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>

