

# Frischer Frühlingsalat mit Büffelmozzarella

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 506 kcal • Tag 3 kochen

301



Büffelmozzarella



Kaiserschoten



Karotte



Orange



Frühlingszwiebel



Mandeln



Basilikumpaste



Balsamicreme



Blattsalatsmischung



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Weißweinessig\*, Salz\*

## Kochutensilien

2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler und 1 Sieb

## Zutaten 2 Personen

	2P
Büffelmozzarella <b>7)</b>	125 g
Kaiserschoten	150 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2
Orange <b>EG   ZA   ES   MA</b>	1
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1
Mandeln <b>2) 22)</b>	10 g
Basilikumpaste	15 ml
Balsamicoreme <b>14) 15)</b>	24 g
Blattsalatsmischung	50 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. 420 g)
Brennwert	508 kJ/121 kcal	2117 kJ/506 kcal
Fett	8,1 g	33,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	13 g
Kohlenhydrate	8,6 g	35,8 g
– davon Zucker	5 g	20,9 g
Eiweiß	3,4 g	14,3 g
Salz	0,13 g	0,54 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:** **2)** Schalenfrüchte **7)** Milch (einschließlich Laktose) **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **MA:** Marokko **SN:** Senegal



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Mozzarella** abgießen, trocken tupfen und halbieren.

**Mozzarellastücke** auf einem flachen Teller mit

**Basilikumpaste**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, etwas

**Pfeffer\*** und **Salz\*** marinieren und beiseitestellen.

**Kaiserschoten** schräg halbieren.



## Mandeln rösten

In einer großen Pfanne **Mandeln** ohne Fettzugabe

2 – 3 Min. rösten. Danach aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



## Für das Dressing

**Orange** halbieren. Eine Hälfte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die andere Hälfte in eine große Schüssel auspressen.

**Orangensaft** mit der Hälfte der **Balsamicoreme**, 1 EL **Olivenöl\*** und 1 TL **Weißweinessig\*** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Karotten

**Karotten** schälen und mit dem Gemüseschäler in breiten Streifen abziehen oder hobeln.

**Karottenstreifen** und **Orangenstücke** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und marinieren lassen.



## Salat vollenden

**Kaiserschoten** in eine Schüssel geben, mit kochendem **Wasser\*** übergießen, 2 – 3 Min. ziehen lassen und danach durch ein Sieb abgießen.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Salatmix**, **Kaiserschoten** und **Frühlingszwiebelringe** zur **Karotte** in die große Schüssel geben und alles vermengen. Evtl. nochmals mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Salat** auf tiefen Tellern anrichten. Marinierten **Mozzarella** darüber verteilen und mit gehackten **Mandeln** toppen. Restliche **Balsamicoreme** darüberträufeln.

**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>

