

FrISChe Sauerteig-Pinsa mit Aubergine und Paprika, dazu frischer Salat

Vegan Family 35 – 45 Minuten • 997 kcal • Tag 3 kochen



frischer Sauerteig



Blattsalatsmischung



Tomatenpesto



Aubergine



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



milder Chili-Mix



rote Zwiebel



Tomatenmark



Knoblauchzehe



süßer Senf



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Pfeffer*, Mehl*, Olivenöl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Sauerteig 15) 16) 19)	450 g	600 g	900 g
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Aubergine NL ES MA	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	6 g	10 g	12 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
süßer Senf 9)	7,5 ml**	11,25 ml**	15 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. 520 g)
Brennwert	803 kJ/192 kcal	4173 kJ/997 kcal
Fett	8,6 g	44,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,4 g
Kohlenhydrate	23,9 g	124,3 g
– davon Zucker	3,3 g	17,1 g
Eiweiß	4,3 g	22,3 g
Salz	0,7 g	3,63 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: 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen 16) Gerste 19) Dinkel

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten



1 Kleine Vorbereitung

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

Zwiebel halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Aubergine längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebel, Paprika und **Aubergine** darin 4 – 6 Min. scharf anbraten.

„**Hello Buon Appetito**“ hinzugeben und 30 Sek. weiter anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel **Tomatenmark, Tomatenpesto**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



3 Pinsa formen

Sauerteig vorsichtig aus der Verpackung lösen und auf eine mit **Mehl*** bestäubte Oberfläche geben.

Sauerteig halbieren und jede Hälfte mit **Mehl*** bestäuben.

Beide Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und vorsichtig mit den Fingerspitzen zu einem Rechteck formen.

Tipps: *Achte darauf, den Teig nicht zu sehr zu kneten, da er sonst Luft verliert und fest wird.*



4 Pinsa backen

Tomatendip vorsichtig auf der **Pinsa** verteilen.

Antipasti-Gemüse nach Belieben darüber verteilen, restliches **Gemüse** neben die Pinsa auf das Backblech geben und alles im Ofen 18 – 20 Min. goldbraun backen.



5 Für das Chili-Öl

In der großen Pfanne aus Schritt 2 erneut 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen, **milden Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) dazugeben und mit dem heißen **Olivenöl** übergießen.

In einer großen Schüssel **süßen Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



6 Anrichten

Salat in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.

Pinsa nach Belieben in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Mit dem **Chili-Knoblauch** servieren 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>

