

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

unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 625 kcal • Tag 3 kochen



Büffelmozzarella



Ofenkartoffel



Zucchini



Paprika multicolor



Rucola



Basilikum



Thymian



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Balsamicoreme



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



milder Chili-Mix

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Büffelmozzarella 7)	125 g	250 g	250 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6
Zucchini DE NL ES MA	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	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
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Balsamicocreme 14)	12 g	12 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
milder Chili-Mix	2 g	2 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. 630 g)
Brennwert	418 kJ/100 kcal	2614 kJ/625 kcal
Fett	5,2 g	32,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	12,9 g
Kohlenhydrate	9,6 g	60,1 g
– davon Zucker	5,2 g	32,5 g
Eiweiß	3,3 g	20,5 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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko FR: Frankreich BE: Belgien EG: Ägypten

1



Gemüse schneiden

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

Gewaschene **Ofenkartoffeln** in ca. 2 cm Würfeln schneiden.

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

Zucchini längs halbieren und in ca. 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel in fingerdicke Spalten schneiden.

4



Währenddessen

Mozzarella abgießen und waagrecht halbieren.

Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.

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.

Nach 8 Min. das restliche **Gemüse** aus Schritt 1 zu den **Kartoffeln** geben.

Knoblauch dazu pressen, alles vorsichtig mischen und weitere 10 – 15 Min. backen, bis die **Kartoffelwürfel** weich und leicht gebräunt sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

5



Für den Salat

In einer zweiten großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] von der **Marinade** mit der Hälfte der **Basilikumstreifen** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Rucola dazugeben, vorsichtig vermengen und beiseitestellen.

Tipp: Mische den Salat erst ganz zum Schluss unter, dann bleibt er frischer.

3



Für die Marinade

Thymianblätter fein hacken.

In einer großen Schüssel **Senf**, gehackten **Thymian**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Chili-Mix**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1 EL | 2 EL] **Honig*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** miteinander zu einer **Marinade** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6



Anrichten

Fertig gebackenes **Gemüse** in die große Schüssel zu der **Marinade** geben, darin schwenken und auf Teller verteilen.

Mozzarella mittig darauf legen, mit **Balsamicocreme** und restlichem **Basilikum** toppen. **Rucolasalat** daneben anrichten.

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

