

# Gebackenes Gemüse-Bonbon mit Büffelmozzarella

dazu Rucola, Chili-Honig-Dressing und Ofenbaguette

unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 642 kcal • Tag 3 kochen



Steinofenbaguette



Büffelmozzarella



Zucchini



Paprika multicolor



Rucola



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



rote Chilischote



Petersilie glatt



Thymian



Blütenhonig



mittelscharfer Senf

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



**thermomix**

30 [30 | 40]

40 [40 | 50]

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Steinofenbaguette <b>15   16</b>	250 g	375 g**	500 g
Büffelmozzarella <b>7</b>	125 g	250 g	250 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA</b>	1	1	2
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	1
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Blütenhonig	8 g	20 g	20 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	10 ml	10 ml	20 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. 480 g)
Brennwert	564 kJ/135 kcal	2685 kJ/642 kcal
Fett	4,9 g	23,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	11,7 g
Kohlenhydrate	17,1 g	81,3 g
– davon Zucker	4,3 g	20,7 g
Eiweiß	5,2 g	24,6 g
Salz	0,52 g	2,46 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 15) Weizen 16) Getre (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 EG: Ägypten



## Kleine Vorbereitung

**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in 1 cm breite Spalten schneiden.

**Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Paprika, Zwiebel** und **Zucchini** in eine große Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Knoblauch** in die Schüssel zum **Gemüse** geben, vermengen und kräftig **salzen\*** und **pfeffern\***.



## Baguette backen

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Baguette** längs aufschneiden und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Dressing** bestreichen. Schnittflächen **pfeffern\*** und **salzen\*** und mit etwas **Petersilie** bestreuen. **Baguette-Hälften** für 4 – 6 Min. in den Ofen geben und knusprig aufbacken.

Währenddessen fortfahren.

### 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.

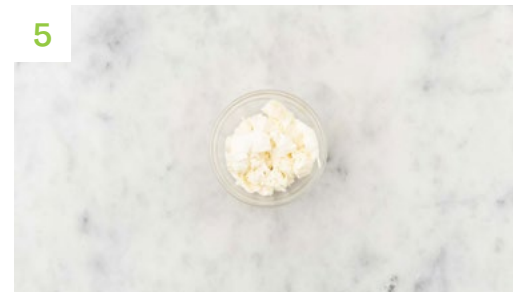


## Päckchen vorbereiten

**Gemüse** auf 2 [3 | 4] Bögen Backpapier (ca. 30 x 30 cm) mittig verteilen. Backpapier zu festen **Päckchen** verschließen, indem Du zwei gegenüberliegende Seiten übereinander faltest und die anderen zwei Seiten wie ein Bonbonpapier verdrehst, sodass nichts ausläuft.

Je 2 **Päckchen** mit der Naht nach oben in den Varoma-Behälter [und auf den Varoma-Einlegeboden] legen. [V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen.] Varoma verschließen.

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.



## Salat marinieren

In der großen Schüssel aus Schritt 2, **Rucola** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Dressing** marinieren.

**Büffelmozzarella** abgießen und mit den Händen in mundgerechte Stücke zupfen.

Nach der Backzeit **Baguette-Hälften** in je drei Stücke teilen.



## Für das Dressing

**Thymianblättchen** abstreifen.

**Chili** halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Chili** nach Belieben, **Thymianblättchen**, **Honig**, **Senf**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 8** vermischen. **Dressing** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



## Anrichten

Varoma abnehmen.

**Gemüsepäckchen** auf Teller geben und öffnen (**Achtung: heiß!**). Gezupften **Büffelmozzarella** darüber geben und großzügig mit **Dressing** beträufeln.

**Salat** und **Baguette** zum **Dippen** dazu reichen.

**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>

