

Gebackenes Gemüse-Bonbon mit Büffelmozzarella dazu Rucola, Jalapeño-Honig-Dressing und Ofenbaguette

unter 650 Kalorien Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 645 kcal • Tag 3 kochen



Steinofenbaguette



Büffelmozzarella



Zucchini



Paprika multicolor



Rucola



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Jalapeño



Petersilie glatt



Thymian



Blütenhonig



mittelscharfer Senf



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Steinofenbaguette 15 16	250 g	375 g**	500 g
Büffelmozzarella 7	125 g	250 g	250 g
Zucchini DE NL ES MA	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Jalapeño NL ES MA	1	1	1
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Blütenhonig	8 g	20 g	20 g
mittelscharfer Senf 9	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	558 kJ/133 kcal	2697 kJ/645 kcal
Fett	4,8 g	23,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	11,6 g
Kohlenhydrate	16,9 g	81,8 g
– davon Zucker	4,4 g	21,2 g
Eiweiß	5,1 g	24,7 g
Salz	0,51 g	2,47 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** Gerste (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

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

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

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

Zwiebel halbieren, abziehen und in 1 cm Spalten schneiden.

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



Päckchen backen

Paprikastreifen, **Zwiebelspalten**, **Zucchini** und gehackten **Knoblauch** in einer großen Schüssel vermengen und kräftig **salzen*** und **pfeffern***.

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

Päckchen auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen für ca. 20 – 25 Min. backen.



Für das Dressing

Thymianblättchen abstreifen und fein hacken.

Jalapeño (**Achtung: scharf!**) längs halbieren, entkernen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackten **Thymian**, **Honig**, **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] gehackte **Jalapeño**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** miteinander zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

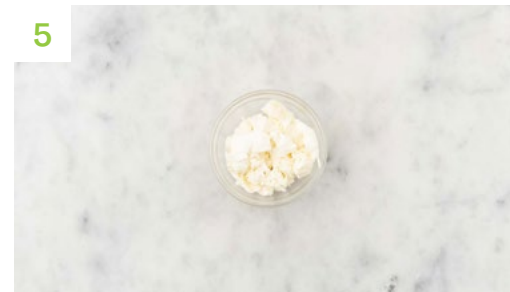


Baguette backen

Petersilienblätter fein hacken.

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** in den letzten 4 – 6 Min. mit in den Ofen geben und knusprig aufbacken.

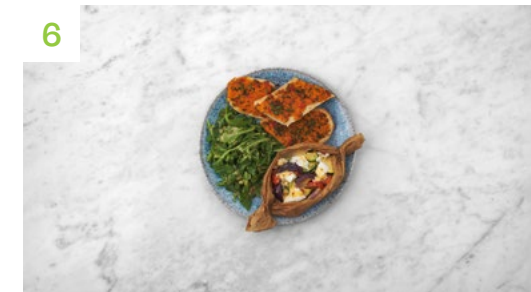


Salat marinieren

Rucola in der großen Schüssel aus Schritt 2 mit 2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dressing** marinieren.

Büffelmozzarella abgießen und mit den Händen in mundgerechte Stücke zupfen.

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



Anrichten

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!

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

