

Büffelmozzarella auf Antipasti-Gemüse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch | Klimaheld | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 627 kcal • Tag 3 kochen



Büffelmozzarella



Ofenkartoffeln



Zucchini



Peperoni multicolor



Rucola



Thymian



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



mittelscharfer Senf



Balsamicoreme



Gewürzmischung „Hello Patatas“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Öl*, Weissweinessig*, Pfeffer*, Salz*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Büffelmozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Ofenkartoffeln	3 x 175 g	6 x 175 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Balsamicocreme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 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. 640 g)
Brennwert	412 kJ/ 98 kcal	2624 kJ/ 627 kcal
Fett	5.08 g	32.38 g
- davon ges. Fettsäuren	2.02 g	12.89 g
Kohlenhydrate	9.69 g	61.76 g
- davon Zucker	2.79 g	17.80 g
Eiweiss	3.17 g	20.18 g
Salz	0.238 g	1.518 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!)



1 Gemüse schneiden

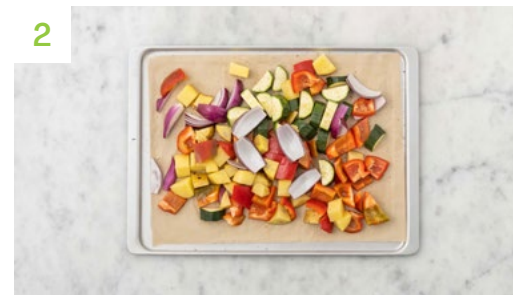
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ofenkartoffeln in ca. 2 cm Würfel schneiden.

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

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

Zwiebel in fingerdicke Spalten schneiden.



2 Gemüse backen

Kartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit „Hello Patatas“, 1 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.



3 Für die Marinade

Thymianblätter fein hacken.

Peperoncini (Achtung: scharf!) entkernen und fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Senf**, gehackten **Thymian**, 1 TL [2 TL] gehackte **Peperoncini**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Honig*** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** miteinander zu einer **Marinade** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Währenddessen

Mozzarella abgiessen und waagrecht halbieren.

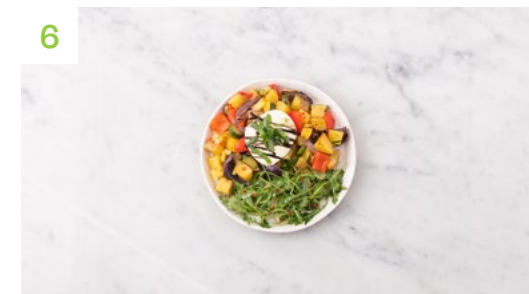


5 Für den Salat

In einer zweiten grossen Schüssel 1 EL [2 EL] von der **Marinade** und 1 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.



6 Anrichten

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

Mozzarella mittig darauf legen und mit **Balsamicocreme** toppen.

Rucolasalat daneben anrichten.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Buffalo mozzarella on antipasti vegetables

Ingredients produce 50% less CO2

18

Vegetarian Eco-friendly Under 650 calories 30-40 minutes • 627 kcal • Cook on day 3



Buffalo mozzarella



Baking potatoes



Courgette



Mixed peppers



Rocket



Thyme



Red onion



Garlic clove



Red peperoncini



Medium-hot mustard



Balsamic cream



"Hello Patatas" spice mix



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, oil*, white wine vinegar*, pepper*, salt*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Buffalo mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Baking potatoes	3 x	175 g	6 x	175 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Balsamic cream 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 640 g)
Calories	412 kJ/ 98 kcal	2624 kJ/ 627 kcal
Fat	5.08 g	32.38 g
– of which saturated fats	2.02 g	12.89 g
Carbohydrate	9.69 g	61.76 g
– of which sugar	2.79 g	17.80 g
Protein	3.17 g	20.18 g
Salt	0.238 g	1.518 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **14)** Sulphur dioxide and sulphites

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the vegetables

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the potatoes into 2 cm cubes.

Halve and core the pepper and cut it into 3 cm cubes.

Halve the courgette lengthways and cut into 1 cm half-moons.

Cut the onion into finger-thick wedges.



2 Bake the vegetables

Put the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with the "Hello Patatas", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake in the preheated oven for 8 min., then add the remaining vegetables from step 1, press in the garlic, mix everything carefully and bake for another 10-15 min. until the potatoes are soft and slightly browned.

In the meantime, continue with the recipe.



3 For the marinade

Finely chop the thyme leaves.

Remove the seeds from the peperoncini (warning: spicy!) and finely chop the peperoncini.

In a large bowl, mix the mustard, chopped thyme, 1 tsp. [2 tsp.] chopped peperoncini, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey* and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* to make a smooth dressing. Season with salt* and pepper*.



4 In the meantime

Drain the mozzarella and cut it in half horizontally.



5 For the salad

In a second large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] of the marinade and 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar* into a dressing and season with salt* and pepper*.

Add the rocket, mix gently and set aside.

Tip: *Mix the salad right at the end to keep it fresher.*



6 Serve

Add the roasted vegetables to the marinade in the large bowl, toss with the marinade and apportion onto plates.

Place the mozzarella in the middle and top with balsamic cream.

Arrange the rocket salad alongside.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Mozzarella de bufflonne sur antipasti de légumes

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétarien Ecologique Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 627 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Mozzarella de bufflonne



Pommes de terre



Courgettes



Poivrons multicolores



Roquette



Thym



Oignon rouge



Gousse d'ail



Piment rouge



Moutarde mi-forte



Crème de vinaigre balsamique



Mélange d'épices « Hello Patatas »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, huile*, vinaigre de vin blanc*, poivre*, sel*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 presse-ail et 2 saladiers.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mozzarella de bufflonne 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Pommes de terre	3 x 175 g	6 x 175 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 640 g)
Valeur calorique	412 kJ/ 98 kcal	2624 kJ/ 627 kcal
Lipides	5,08 g	32,38 g
- dont acides gras saturés	2,02 g	12,89 g
Glucides	9,69 g	61,76 g
- dont sucre	2,79 g	17,80 g
Protéines	3,17 g	20,18 g
Sel	0,238 g	1,518 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde **14)** dioxyde de soufre et sulfites

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Couper les légumes

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre en dés d'env. 2 cm.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en dés d'environ 3 cm.

Couper la courgette en deux dans la longueur, puis en demi-lunes d'environ 1 cm d'épaisseur.

Couper l'oignon en tranches de l'épaisseur d'un doigt.



2 Cuire les légumes

Répartir les dés de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec du « Hello Patatas », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et enfourner 8 min dans le four préchauffé. À la fin des 8 min, ajouter aux pommes de terre le reste des légumes de l'étape 1, presser l'ail et l'ajouter, mélanger le tout doucement et cuire 10 à 15 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les dés de pommes de terre soient tendres et légèrement dorés.

Pendant ce temps, continuer la recette.



3 Pour la marinade

Hacher finement le thym.

Épépiner le piment (attention : piquant !) et le hacher finement.

Dans un saladier, mélanger la moutarde, le thym haché, 1 cc [2 cc] de piment haché, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de miel* et 2 cs [4 cs] d'eau* pour obtenir une marinade. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Pendant ce temps

Égoutter la mozzarella et la couper en deux horizontalement.

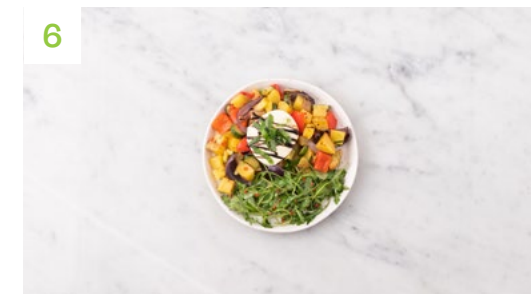


5 Pour la salade

Dans un deuxième saladier, verser 1 cs [2 cs] de la marinade et 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique* pour obtenir une vinaigrette et assaisonner de sel* et de poivre*.

Ajouter la roquette, mélanger délicatement et réserver.

Astuce : ne mélanger la laitue qu'à la fin, elle restera ainsi plus fraîche.



6 Dresser

Mettre les légumes cuits dans le saladier avec la marinade, mélanger et répartir dans les assiettes.

Déposer la mozzarella au centre et garnir de crème balsamique.

Dresser la roquette à côté.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

