

Insalata Caprese! mit Mozzarella & Cherry-Tomaten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung Klimaheld 30 – 40 Minuten • 808 kcal • Tag 3 kochen

26



Steinofenbaguette



Mozzarella



Cherry-Tomaten



Rucola



Sonnenblumenkerne



mittelscharfer Senf



Balsamico-Crème



Knoblauchzehe



Basilikum



Salatmix



milde Chiliflocken



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Steinofenbaguette 15 16	1 x 250 g	2 x 250 g
Mozzarella 7	1 x 125 g	2 x 125 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Rucola	1 x 75 g	1 x 100 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
mittelscharfer Senf 9	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Balsamico-Crème 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Salatmix	1 x 50 g	1 x 100 g
milde Chiliflocken	0.5 x 2 g**	1 x 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. 370 g)
Brennwert	913 kJ/ 218 kcal	3381 kJ/ 808 kcal
Fett	12.02 g	44.53 g
– davon ges. Fettsäuren	1.21 g	4.49 g
Kohlenhydrate	20.13 g	74.59 g
– davon Zucker	2.95 g	10.93 g
Eiweiss	7.14 g	26.47 g
Salz	0.611 g	2.264 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 **15** Weizen **16** Gerste

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Cherry-Tomaten halbieren.

Steinofenbaguette waagrecht aufschneiden.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen.

Mozzarella halbieren.



2 Cherry-Tomaten marinieren

Cherry-Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



3 Brot bestreichen

Schnittflächen der **Ciabattahälften** hälften mit insgesamt 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** beträufeln.

Anschliessend Schnittflächen mit gehackten **Zwiebeln** und **Knoblauch** in **Rapsöl** bestreichen, mit etwas **Salz*** würzen und neben den **Tomaten** auf das Backblech geben.

Etwas Platz für die **Sonnenblumenkerne** lassen und im vorgeheizten Ofen für 8 – 10 Min. backen, bis das **Brot** knusprig und die **Cherry-Tomaten** weich sind.

Tipp: Bei 3 und 4 Personen 2 Backbleche benutzen.



4 Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in den letzten 4 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis diese leicht gebräunt sind.



5 Für das Dressing

In einer grossen Schüssel **Balsamico**crème, 1 EL [2 EL] **Balsamico-Essig**, 1 TL [2 TL] **Senf**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Wasser***

miteinander zu einem **Dressing** verrühren.

Dressing mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Rucola, **Basilikumblätter** und **Salatmix** hinzufügen und vorsichtig mit dem **Dressing** marinieren.



6 Anrichten

Brot nach dem Backen portionieren und, ganz nach eigener Vorliebe, mit **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** bestreuen.

Salat auf Tellern anrichten. **Mozzarella** in die Mitte geben und mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen.

Cherry-Tomaten um den **Mozzarella** auf dem **Salat** verteilen.

Brot dazureichen und geniessen.

En Guete!

Insalata caprese with mozzarella and cherry tomatoes

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian 10 min. preparation Eco-friendly 30–40 minutes • 808 kcal • Cook on day 3

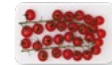
26



Stone-baked baguette



Mozzarella



Cherry tomatoes



Rocket



Sunflower seeds



Medium-hot mustard



Balsamic cream



Garlic clove



Basil



Mixed salad



Mild chilli flakes

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, balsamic vinegar*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Stone-baked baguette 15 16	1 x	250 g	2 x	250 g
Mozzarella 7	1 x	125 g	2 x	125 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Rocket	1 x	75 g	1 x	100 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Medium-hot mustard 9	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml
Balsamic cream 14	1 x	12 g	2 x	12 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	100 g
Mild chilli flakes	0.5 x	2 g**	1 x	2 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. 370 g)
Calories	913 kJ/218 kcal	3381 kJ/808 kcal
Fat	12.02 g	44.53 g
– of which saturated fats	1.21 g	4.49 g
Carbohydrate	20.13 g	74.59 g
– of which sugar	2.95 g	10.93 g
Protein	7.14 g	26.47 g
Salt	0.611 g	2.264 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 **15** Wheat **16** Barley

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



1 Get prepped

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

Cut the cherry tomatoes in half.

Slice the stone-baked baguette open horizontally.

Pluck the leaves from the basil.

Cut the mozzarella in half.



2 Marinate the cherry tomatoes

Put the cherry tomatoes on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and a little salt* and pepper*.



3 Top the bread

Drizzle the cut sides of the baguette with 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*.

Then spread with chopped onion and garlic in rapeseed oil, season with a little salt*, and place on the baking tray next to the tomatoes.

Leave some room for the sunflower seeds and bake in the preheated oven for 8–10 min. until the bread is crispy and the cherry tomatoes are soft.

Tip: For 3 or 4 people, use 2 baking trays.



4 Toast the sunflower seeds

Add the sunflower seeds to the baking tray for the last 4 min. and bake until lightly browned.



5 For the dressing

In a large bowl, mix the balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar, 1 tsp. [2 tsp.] mustard, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water*

to make a dressing.

Season the dressing with salt* and pepper*.

Add the rocket, basil leaves and mixed salad and gently marinate with the dressing.



6 Serve

Apportion the bread after baking and sprinkle with chilli flakes (warning: spicy!) to taste.

Arrange the salad on plates. Put the mozzarella in the middle and sprinkle with sunflower seeds.

Arrange the cherry tomatoes around the mozzarella on the salad.

Serve with the bread and enjoy.

Bon appetit!

Insalata Caprese ! avec mozzarella et tomates cerises

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

Végétarien Préparation en 10 min Écologique 30 – 40 minutes • 808 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Baguette cuite au four à bois



Mozzarella



Tomates cerises



Roquette



Graines de tournesol



Moutarde mi-forte



Crème balsamique



Gousse d'ail



Basilic



Assortiment de salade



Flocons de piment doux



- 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*, vinaigre balsamique*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Baguette 15 16	1 x 250 g	2 x 250 g
Mozzarella 7	1 x 125 g	2 x 125 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Roquette	1 x 75 g	1 x 100 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Moutarde mi-forte 9	0,5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Crème balsamique 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Flocons de piment doux	0,5 x 2 g**	1 x 2 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. 370g)
Valeur calorique	913 kJ/ 218 kcal	3 381 kJ/ 808 kcal
Lipides	12,02 g	44,53 g
- dont acides gras saturés	1,21 g	4,49 g
Glucides	20,13 g	74,59 g
- dont sucre	2,95 g	10,93 g
Protéines	7,14 g	26,47 g
Sel	0,611 g	2,264 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 Dioxydes de soufre et sulfites **15** Blé **16** Orge.

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



Petite préparation

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

Couper en deux les tomates cerises.

Couper la ciabatta à l'horizontale.

Arracher les feuilles de basilic.

Couper la mozzarella en deux.



Faire mariner les tomates cerises

Sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, déposer les tomates cerises et les mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, un peu de sel* et de poivre*.



Tartiner le pain

Arroser l'intérieur des moitiés de ciabatta de 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*.

Recouvrir ensuite les faces intérieures du pain d'oignons et d'ail hachés à l'huile de colza, assaisonner avec un peu de sel* et placer sur la plaque de cuisson à côté des tomates.

Laisser un peu de place pour les graines de tournesol et cuire 8 – 10 minutes au four préchauffé jusqu'à ce que le pain soit croustillant et les tomates cerises tendres.

Astuce : pour 3 et 4 personnes, utilisez 2 plaques de four.



Griller les graines de tournesol

Ajouter les graines de tournesol sur la plaque de four pour les 4 dernières minutes et les laisser jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.



Préparer la sauce

Dans un saladier, mélanger la crème balsamique, 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique, 1 cc [2 cc] de moutarde, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] d'eau*

pour obtenir une vinaigrette.

Assaisonner la vinaigrette avec du sel* et du poivre*.

Ajouter la roquette, les feuilles de basilic et le mélange de salade et laisser mariner avec la vinaigrette.



Dresser

Couper le pain en morceaux après la cuisson et, selon les goûts, le saupoudrer de flocons de piment (attention, ça pique !).

Dresser la salade sur des assiettes. Placer la mozzarella au centre et parsemer de graines de tournesol.

Répartir les tomates cerises autour de la mozzarella sur la salade.

Ajouter le pain et déguster.

Bon appétit !