

# Insalata di Zucchini! mit Büffelmozzarella

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch Klimaheld 20 – 30 Minuten • 528 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Blattsalatsmischung



Rüebli



Wildpreisbeerenkonfi



rote Spitzpeperoni



Büffelmozzarella



körniger Senf



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Olivenöl\*, Honig\*, Pfeffer\*, Balsamico-Essig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe,  
1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Zucchini	2 x	220 g	4 x	220 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x	2 g	1 x	4 g
Blattsaladmischung	1 x	50 g	1 x	100 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Wildpreiselbeerenkonfi	1 x	25 g	1 x	50 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Büffelmozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
körniger Senf 9)	1 x	17 g	2 x	17 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g**	1 x	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	2 g	1 x	4 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

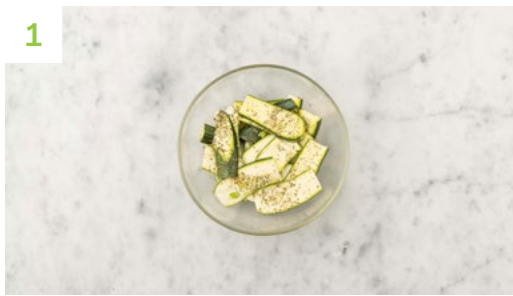
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 510 g)
Brennwert	433 kJ/ 103 kcal	2209 kJ/ 528 kcal
Fett	7.4 g	37.8 g
– davon ges. Fettsäuren	2.7 g	13.6 g
Kohlenhydrate	5.4 g	27.5 g
– davon Zucker	4.8 g	24.7 g
Eiweiss	3.7 g	18.7 g
Salz	0.23 g	1.15 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

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



## 1 Zucchini vorbereiten

Backofen auf 250 °C mit der Grillfunktion vorheizen.

**Zucchini** quer halbieren und **Zucchettihälften** in sehr dünne Streifen schneiden.

**Zucchini** in einer grossen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **„Hello Buon Appetito“**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut vermengen.



## 2 Zucchetti anbraten

**Zucchettistreifen** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und für 10 Min. im oberen Drittel des Ofens grillen. Danach herausnehmen, beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

In die letzte 1 Min. die **Sonnenblumenkerne** mit backen.

**Tipp:** Für 3P und 4P brauchst du 2 Backbleche.



## 3 Für das Dressing

Währendessen in einer kleinen Schüssel **körnigen Senf**, **Wildpreiselbeerkonfi**, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig\***, 1 TL [2 TL] **Honig\***, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, 4 EL [8 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem glatten **Dressing** verrühren.



## 4 Gemüse vorbereiten

**Spitzpeperoni** halbieren, entkernen und in 0.5 cm kleine Ringe schneiden.

**Rüebli** nach Belieben schälen und grob raffeln.

**Büffelmozzarella** mit der Hand in grobe Stücke zupfen.



## 5 Salat vorbereiten

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 **Spitzpeperoni**, **Saladmischung** und die geraffelte **Rüebli** zusammen mit der Hälfte des **Dressings** vermengen.



## 6 Anrichten

**Zucchettistreifen kreisförmig** auf tiefen Tellern anrichten.

**Salat** darüber verteilen und mit **Büffelmozzarella** sowie **Sonnenblumenkerne** toppen.

Das restliche **Dressing** über die **Zucchini** und den **Salat** verteilen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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







# Insalata di zucchine! With buffalo mozzarella

Ingredients produce 50% less CO2

Lots of vegetables Under 650 calories Vegetarian Eco-friendly 20–30 minutes • 528 kcal • Cook on day 3

19



Courgette



“Hello Buon Appetito” spice mix



Leaf lettuce mix



Carrots



Wild cranberry jam



Red pointed pepper



Buffalo mozzarella



Wholegrain mustard



Sunflower seeds



“Hello Paprika” spice mix



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, olive oil\*, honey\*, pepper\*, balsamic vinegar\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 1 small bowl and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Courgette	2 x	220 g	4 x	220 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Leaf lettuce mix	1 x	50 g	1 x	100 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Wild cranberry jam	1 x	25 g	1 x	50 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Buffalo mozzarella <b>7)</b>	1 x	125 g	2 x	125 g
Wholegrain mustard <b>9)</b>	1 x	17 g	2 x	17 g
Sunflower seeds	1 x	20 g**	1 x	20 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 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

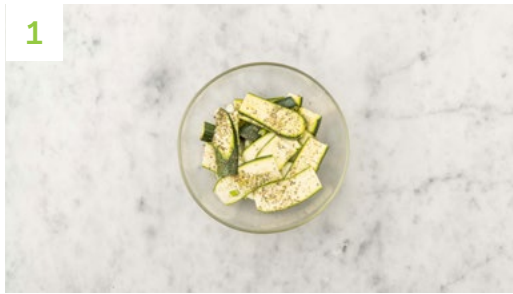
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 510 g)
Calories	433 kJ/103 kcal	2209 kJ/528 kcal
Fat	7.4 g	37.8 g
– of which saturated fats	2.7 g	13.6 g
Carbohydrate	5.4 g	27.5 g
– of which sugar	4.8 g	24.7 g
Protein	3.7 g	18.7 g
Salt	0.23 g	1.15 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

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



## 1 Prepare the courgette

Preheat the oven to 250°C grill mode.

Halve the courgette crosswise and cut the halves into very thin strips.

Thoroughly mix the courgette in a large bowl with the "Hello Paprika" and "Hello Buon Appetito", 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, salt\*, and pepper\*.



## 2 Sauté the courgette

Spread the courgette strips on a baking tray lined with baking paper and grill for 10 min. in the upper third of the oven. Then remove, set aside and let cool briefly.

Add the sunflower seeds for the last 1 min.

Tip: For 3P and 4P you need 2 baking trays.



## 3 For the dressing

Meanwhile, mix the wholegrain mustard, wild cranberry jam, 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar\*, 1 tsp. [2 tsp.] honey\*, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, 4 tbsp. [8 tbsp.] water\*, salt\*, and pepper\* in a small bowl to make a smooth dressing.



## 4 Prepare the vegetables

Halve the pointed pepper, remove the seeds, then cut into 0.5 cm rings.

Peel the carrots if you prefer and coarsely grate them.

Pluck the buffalo mozzarella into chunks by hand.



## 5 Prepare the salad

In the large bowl from step 1, mix the pointed pepper, mixed salad and grated carrots together with half of the dressing.



## 6 Serve

Arrange the courgette strips in a circle on deep plates. Spread the salad on top and garnish with the mozzarella and sunflower seeds.

Drizzle the remaining dressing over the courgette and salad and enjoy.

**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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Salade de courgettes avec mozzarella de bufflonne

Les ingrédients de ce plat réduisent les émissions de CO2 de 50 %

Beaucoup de légumes | Moins de 650 calories | Végétarien | Écologique | 20 – 30 minutes • 528 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Courgettes



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Mélange de salade verte



Carottes



Confiture  
d'airelles sauvages



Poivron long rouge



Mozzarella de bufflonne



Moutarde à l'ancienne



Graines de tournesol



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, huile d'olive\*, miel\*, poivre\*, vinaigre balsamique\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,  
1 râpe à légumes, 1 bol et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Courgettes	2 x 220 g	4 x 220 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mélange de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Confiture d'airelles sauvages	1 x 25 g	1 x 50 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Mozzarella de bufflonne <b>7</b> )	1 x 125 g	2 x 125 g
Moutarde à l'ancienne <b>9</b> )	1 x 17 g	2 x 17 g
Graines de tournesol	1 x 20 g**	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 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

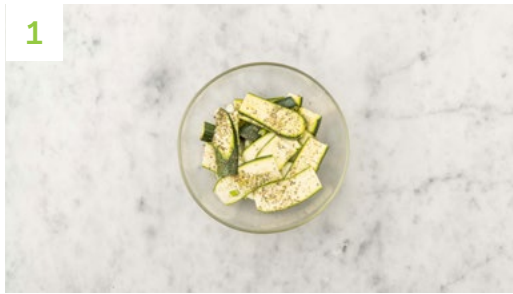
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 510 g)
Valeur calorique	433 kJ/ 103 kcal	2209 kJ/ 528 kcal
Lipides	7,4 g	37,8 g
- dont acides gras saturés	2,7 g	13,6 g
Glucides	5,4 g	27,5 g
- dont sucre	4,8 g	24,7 g
Protéines	3,7 g	18,7 g
Sel	0,23 g	1,15 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

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



## 1 Préparer les courgettes

Préchauffer le four à 250 °C avec la fonction grill.

Couper les courgettes en deux en biais et couper les moitiés de courgette en fines bandes.

Dans un saladier, bien mélanger les courgettes avec le mélange d'épices « Hello Paprika » et « Hello Buon Appetito », 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*.



## 2 Cuire les courgettes

Répartir les bandes de courgettes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire griller pendant 10 min dans la partie supérieure du four. Sortir la plaque du four, réserver et laisser brièvement refroidir.

Dans la dernière minute, ajouter les graines de tournesol sur la plaque de cuisson.

Astuce : pour 3 et 4 personnes, vous avez besoin de 2 plaques de four.



## 3 Préparer la sauce

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la moutarde à l'ancienne, la confiture d'airelles sauvages, 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique\*, 1 cc [2 cc] de miel\*, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, 4 cs [8 cs] d'eau\*, du sel\* et du poivre\* pour obtenir une vinaigrette lisse.



## 4 Préparer les légumes

Couper en deux le poivron long, retirer les graines et couper en petites rondelles de 0,5 cm.

Peler éventuellement les carottes et les râper grossièrement.

Déchiquter la mozzarella de bufflonne en morceaux grossiers avec la main.



## 5 Préparer la salade

Dans le saladier de l'étape 1, mélanger le poivron long, le mélange de salade et les carottes râpées à la moitié de la vinaigrette.



## 6 Dresser

Dresser les bandes de courgettes de manière circulaire sur des assiettes creuses.

Répartir la laitue dessus et garnir de mozzarella de bufflonne et de graines de tournesol.

Répartir le reste de la vinaigrette sur les courgettes et la salade et déguster.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

