

FrISChe Sauerteig-Pinsa mit Aubergine und Peperoni, dazu frischer Salat

Vegan Family 35 – 45 Minuten • 943 kcal • Tag 3 kochen



Blattsalatsmischung



Tomatenpesto



Aubergine



rote Spitzpeperoni



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



milder Chili-Mix



rote Zwiebel



Tomatenmark



Knoblauchzehe



süßer Senf



Pizzateig



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Weissweinessig*, Pfeffer*, Mehl*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blattsalatsmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 6 g	2 x 6 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
süsser Senf 9)	0.5 x 15 ml**	1 x 15 ml
Pizzateig 15)	1 x 400 g	2 x 400 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. 500 g)
Brennwert	790 kJ/ 189 kcal	3947 kJ/ 943 kcal
Fett	9.3 g	46.5 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	6.3 g
Kohlenhydrate	21.4 g	106.9 g
– davon Zucker	3.9 g	19.4 g
Eiweiss	3.6 g	18.2 g
Salz	1 g	5 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: **9**) Senf **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

(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.

Zwiebel halbieren und in 0.5 cm Streifen schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Aubergine längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 Gemüse anbraten

In einer grossen Pfanne 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel, Peperoni** und **Aubergine** darin 4 – 6 Min. scharf anbraten.

„**Hello Buon Appetito**“ hinzugeben und 30 Sek. weiter anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel

Tomatenmark, Tomatenpesto, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



3 Pinsa formen

Sauerteig vorsichtig aus der Verpackung lösen und auf eine mit **Mehl*** bestäubte Oberfläche geben.

Sauerteig halbieren und jede Hälfte mit **Mehl*** bestäuben.

Beide Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und vorsichtig mit den Fingerspitzen zu einem Rechteck formen.

Tip: *Achte darauf, den Teig nicht zu sehr zu kneten, da er sonst Luft verliert und fest wird.*



4 Pinsa backen

Tomatendip vorsichtig auf der **Pinsa** verteilen.

Antipasti Gemüse nach Belieben darüber verteilen, restliches **Gemüse** neben die **Pinsa** auf das Backblech geben und alles im Ofen 18 – 20 Min. goldbraun backen.



5 Für das Chili-Öl

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 2 erneut 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen, milden **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** dazugeben und mit dem heissen **Olivenöl** übergiessen.

In einer grossen Schüssel **süsser Senf,** 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



6 Anrichten

Salat in die grosse Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.

Pinsa nach Belieben in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Mit dem **Chili-Knoblauch** servieren und geniessen.

En Guete!

milde Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste dich an deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Du liebst HelloFresh?

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





Fresh sourdough pinsa with aubergine and peppers, served with fresh salad

Vegan Family 35–45 minutes • 943 kcal • Cook on day 3



Leaf lettuce mix



Tomato pesto



Aubergine



Red pointed peppers



"Hello Buon Appetito" spice mix



Mild chilli mix



Red onion



Tomato paste



Garlic clove



Sweet mustard



Pizza dough



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

White wine vinegar*, pepper*, flour*, olive oil*, salt*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 1 large bowl.
1 large frying pan and 2 small bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Leaf lettuce mix	1 x	50 g	1 x	100 g
Tomato pesto 14	1 x	25 g	1 x	50 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Mild chilli mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Sweet mustard 9	0.5 x	15 ml**	1 x	15 ml
Pizza dough 15	1 x	400 g	2 x	400 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. 500 g)
Calories	790 kJ/189 kcal	3947 kJ/943 kcal
Fat	9.3 g	46.5 g
– of which saturated fats	1.3 g	6.3 g
Carbohydrate	21.4 g	106.9 g
– of which sugar	3.9 g	19.4 g
Protein	3.6 g	18.2 g
Salt	1 g	5 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: **9** Mustard **14** Sulphur dioxide and sulphites **15** Wheat

(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).

Halve the onion and cut it into 0.5 cm strips.

Halve and core the pointed pepper and cut it into 2 cm pieces.

Halve the aubergine lengthways and cut it into 0.5 cm half-moons.

Peel the garlic.



2 Sauté the vegetables

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* in a large pan.

Fry the onions, peppers and aubergine for 4–6 min. on a high heat.

Add the "Hello Buon Appetito" and fry for another 30 seconds. Season with salt* and pepper*.

In the meantime, take a small bowl and mix the tomato paste, tomato pesto, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, salt* and pepper* to make a dip.



3 Shape the pinsa

Carefully unpack the sourdough and put it on a surface dusted with flour*.

Halve the sourdough and dust each half with flour*.

Place both halves on a baking tray lined with baking paper and carefully shape them into rectangles with your fingertips.

Tip: Be careful not to knead the dough too much, or it will lose air and become hard.



4 Bake the pinsa

Carefully spread the tomato dip on the pinsa.

Spread the antipasti vegetables as you like, put the remaining vegetables next to the pinsa on the baking tray and bake for 18–20 min. until golden brown.



5 For the chilli oil

Heat another 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in the large frying pan from step 2.

Press the garlic into a small bowl, add the mild chilli mix (warning: spicy!) and pour the hot olive oil over it.

In a large bowl, mix the sweet mustard with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.



6 Serve

Add the salad to the large bowl and mix with the dressing.

Cut the pinsa into slices as required and apportion onto plates.

Serve with the chilli-garlic oil and enjoy.

Bon appetit!

Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a little and feel your way to the spiciness that suits you.

Love HelloFresh?

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



Pinsa à la pâte fraîche avec aubergine et poivron, accompagnée de salade fraîche

Végétalien Famille 35 – 45 minutes • 943 kcal • Cuisiner au 3e jour



Mélange de salade verte



Pesto de tomates



Aubergine



Poivron long rouge



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Mélange de piment doux



Oignon rouge



Concentré de tomates



Gousse d'ail



Moutarde douce



Pâte à pizza



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Vinaigre de vin blanc*, poivre*, farine*, huile d'olive*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 saladier, 1 grande poêle et 2 bols

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions		4 portions	
Mélange de salade verte	1 x	50 g	1 x	100 g
Pesto à la tomate 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Poivron long rouge	1 x	100 g	2 x	100 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x	6 g	2 x	6 g
Mélange de piment doux	1 x	2 g	1 x	4 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Concentré de tomates	1 x	35 g	2 x	35 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Moutarde douce 9)	0,5 x	15 ml**	1 x	15 ml
Pâte à pizza 15)	1 x	400 g	2 x	400 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. 500 g)
Valeur calorique	790 kJ/ 189 kcal	3947 kJ/ 943 kcal
Lipides	9,3 g	46,5 g
- dont acides gras saturés	1,3 g	6,3 g
Glucides	21,4 g	106,9 g
- dont sucre	3,9 g	19,4 g
Protéines	3,6 g	18,2 g
Sel	1 g	5 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 : **9**) moutarde **14**) dioxydes de soufre et sulfites **15**) blé

(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 l'oignon en deux puis en fines lamelles de 0,5 cm.

Couper le poivron long en deux, l'épépiner et le couper en morceaux de 2 cm.

Couper l'aubergine en deux dans la longueur et débiter en demi-lunes d'env. 0,5 cm.

Peler l'ail.



Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*.

Y faire revenir l'oignon, le poivron et l'aubergine 4 à 6 min à feu vif.

Ajouter le « Hello Buon Appetito » et faire revenir encore 30 s. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Entre-temps, dans un bol, mélanger le concentré de tomates, le pesto de tomates, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] d'eau*, du sel* et du poivre* pour obtenir un dip.



Façonner la pinsa

Retirer la pâte délicatement de l'emballage et la déposer sur une surface saupoudrée de farine*.

Couper la pâte en deux et saupoudrer chaque moitié de farine*.

Placer les deux moitiés sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et former un rectangle avec précaution du bout des doigts.

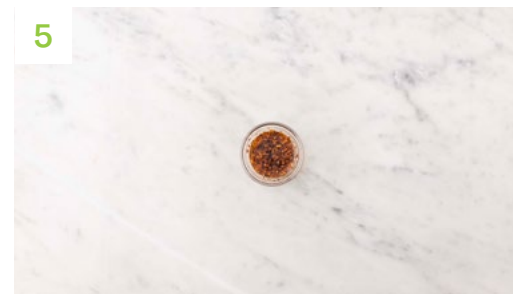
Astuce : *Veillez à ne pas trop pétrir la pâte, sinon elle perd de l'air et devient dure.*



Faire cuire la pinsa

Répartir délicatement le dip de tomates sur la pinsa.

Répartir dessus l'antipasti de légumes selon les goûts, déposer le reste de légumes à côté de la pinsa sur la plaque de four et enfourner 18 à 20 min jusqu'à ce qu'elle soit dorée.



Pour l'huile au piment

Dans la grande poêle de l'étape 2, chauffer à nouveau 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*.

Presser l'ail dans un bol, ajouter le mélange de piment doux (attention : piquant !) et arroser de l'huile d'olive chaude restante.

Dans un saladier, mélanger la moutarde douce, 1 cs [2 cs] d'huile* d'olive, 1 cs [2 cs] d'eau*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette.



Dresser

Ajouter la salade à la vinaigrette dans le saladier et mélanger.

Selon les goûts, couper la pinsa en morceaux et la répartir sur des assiettes.

Servir avec l'ail au piment et déguster.

Bon appétit !

Mélange de piment doux

Restez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Vous aimez HelloFresh ?

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

