

Pizzetta Caprese mit Mozzarella

Antipasti und Rucola

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 594 kcal • Tag 3 kochen



Libanesisches Fladenbrot



Mozzarella



Peperoni multicolor



Rucola



rote Zwiebel



Tomatenpesto



Basilikumpaste



Balsamicoreme



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Hartkäse ital. Art, geraspelt



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	0.5 x 240 g**	1 x 240 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	3 x 50 g
Basilikumpaste	1 x 50 g	3 x 50 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Balsamicocreme 14) 15)	1 x 12 g	2 x 12 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 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. 290 g)
Brennwert	848 kJ/ 203 kcal	2484 kJ/ 594 kcal
Fett	9.5 g	27.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1.9 g	5.6 g
Kohlenhydrate	17.1 g	50.1 g
– davon Zucker	3.9 g	11.4 g
Eiweiss	4.4 g	12.9 g
Salz	0.76 g	2.24 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) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

1



2



3



Topping anbraten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Peperoni** 4 – 5 Min. anbraten.

„**Hello Buon Appetito**“ 30 Sek. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse herausnehmen und Bratpfanne auswischen.

Währenddessen

In einer grossen Schüssel **Balsamicocreme**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Rucola grob hacken und mit dem **Dressing** vermengen.

Mozzarella in grobe Stücke zupfen.

Tomatenpesto gleichmässig auf 2 [4] **libanesischen Fladenbroten** verteilen.

Pizzetta vollenden

In 2 Bratpfannen jeweils 0.5 EL [1 EL] **Öl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Fladenbrot hineingeben, **Mozzarella** darüber verteilen, mit **Peperoni-Gemüse** und **Hartkäseflakes** toppen und abgedeckt 1 – 2 Min. braten, bis der Boden knusprig und der **Käse** geschmolzen ist.

Tipp: Du kannst die Pizzetta auch nacheinander in derselben Bratpfanne braten.

Pizzetta in Stücke schneiden. Mit **Rucola** und **Basilikumpaste** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Pizzetta caprese with mozzarella antipasti and rocket

Vegetarian Under 650 calories 20–30 minutes • 594 kcal • Cook on day 3



Lebanese flatbread



Mozzarella



Mixed peppers



Rocket



Red onion



Tomato pesto



Basil paste



Balsamic cream



"Hello Buon Appetito" spice mix



Grated Italian-style hard cheese



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, olive oil*, oil*, salt*

Cooking utensils

1 large bowl and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Lebanese flatbread 15)	0.5 x	240 g**	1 x	240 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	3 x	50 g
Basil paste	1 x	50 g		
	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Balsamic cream 14) 15)	1 x	12 g	2 x	12 g
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Flaked Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 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. 290 g)
Calories	848 kJ/203 kcal	2484 kJ/594 kcal
Fat	9.5 g	27.9 g
– of which saturated fats	1.9 g	5.6 g
Carbohydrate	17.1 g	50.1 g
– of which sugar	3.9 g	11.4 g
Protein	4.4 g	12.9 g
Salt	0.76 g	2.24 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) **8)** Eggs

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!)



Fry the topping

Halve the onion and cut it into thin strips.

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan. Fry the onion and peppers for 4–5 min.

Add the “Hello Buon Appetito” and fry for another 30 sec. Season with salt* and pepper*.

Remove the vegetables and wipe out the pan.

Meanwhile

In a large bowl, mix the balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*.

Roughly chop the rocket and mix it with the dressing.

Pluck the mozzarella into pieces.

Spread the tomato pesto evenly over 2 [4] flatbreads.

Finish the pizzetta

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* on medium heat in 2 frying pans.

Put in the flatbread, top with the mozzarella, peppers and flaked cheese and fry with the lid on for 1–2 min. until the bottom is crispy and the cheese is melted.

Tip: You can also fry one pizzetta after the other in the same frying pan.

Cut the pizzetta into slices. Top with rocket and basil paste.

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/



Pizzetta Caprese avec Mozzarella

Antipasti et Roquette

Végétarien | Moins de 650 calories | 20 – 30 minutes • 594 kcal • Cuisiner au 3e jour

4



Pain pita libanais



Mozzarella



Poivrons multicolores



Roquette



Oignon rouge



Pesto de tomate



Pâte de basilic



Crème de vinaigre balsamique



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Fromage italien à pâte dure, râpé



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, huile d'olive*, huile*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 saladier et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pain pita libanais 15)	0,5 x 240 g**	1 x 240 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Pesto à la tomate 14)	1 x 25 g	3 x 50 g
Pâte de basilic	1 x 50 g	3 x 50 g
Crème de vinaigre balsamique 14) 15)	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 12 g	2 x 12 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure 7) 8)	1 x 4 g	2 x 4 g
	1 x 20 g	1 x 40 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)

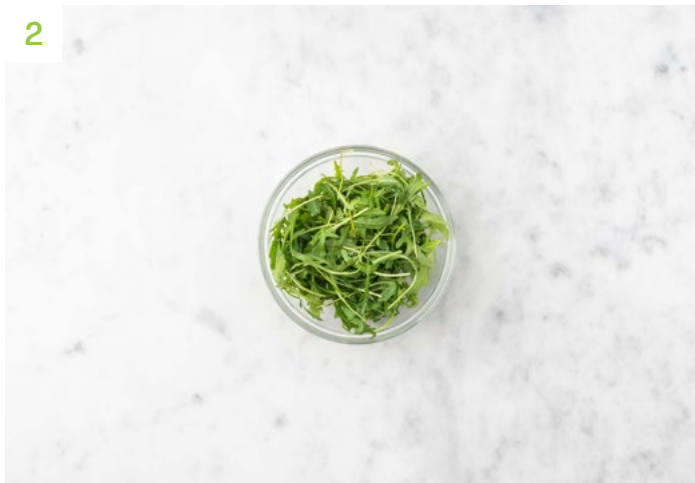
	100 g	Portion (env. 290 g)
Valeur calorique	848 kJ/ 203 kcal	2484 kJ/ 594 kcal
Lipides	9,5 g	27,9 g
- dont acides gras saturés	1,9 g	5,6 g
Glucides	17,1 g	50,1 g
- dont sucre	3,9 g	11,4 g
Protéines	4,4 g	12,9 g
Sel	0,76 g	2,24 g

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) **8)** œufs

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 !)



Faire revenir la garniture

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 1 cm.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Faire revenir l'oignon et les poivrons pendant 4 à 5 min.

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

Retirer les légumes et essuyer la poêle.

Pendant ce temps

Dans un saladier, mélanger la crème de vinaigre balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.

Hacher grossièrement la roquette et la mélanger à la vinaigrette.

Couper la mozzarella en gros morceaux.

Répartir uniformément le pesto de tomate sur 2 [4] pains pita libanais.

Terminer les pizzettas

Dans 2 poêles, faire chauffer dans chacune d'elle 0,5 cs [1 cs] d'huile* à feu moyen.

Y déposer le pain pita, répartir la mozzarella dessus, garnir du mélange de légumes aux poivrons et de copeaux de fromage à pâte dure et laisser revenir à couvert pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce que le dessous du pain soit croustillant et que le fromage soit fondu.

Astuce : Vous pouvez également faire revenir les pizzettas l'une après l'autre dans la même poêle.

Couper les pizzettas en morceaux. Garnir avec de la roquette et de la pâte de basilic.

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/

