



# Pizzetta Caprese mit Mozzarella

## Antipasti und Rucola

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | schnell | 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

### SCHNELL PROBIEREN!

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche  
im Menü:  
**CARNITAS PULLED  
PORK GEFÜLLTE TACOS**



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Libanesisches Fladenbrot <b>13) 15)</b>	2 x	60 g	4 x	60 g
Mozzarella <b>7)</b>	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 <b>14)</b>	1 x	25 g	3 x	50 g
Basilikumpaste	1 x	50 g		
Balsamicocreme <b>14)</b>	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x	12 g	2 x	12 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x	4 g	2 x	4 g
	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	9.6 g	28.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.9 g	5.6 g
Kohlenhydrate	17.1 g	50.1 g
- davon Zucker	4.1 g	12.1 g
Eiweiss	4.4 g	13 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **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!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)

