

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
-  Balsamicocreme
-  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**



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 13) 15) | 2 x | 60 g | 4 x | 60 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 | | |
| Basilikumpaste | 1 x | 15 ml | 1 x | 24 ml |
| Balsamicocreme 14) | 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 | 9.6 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)

