

Gebackenes Gemüse-Bonbon mit Büffelmozzarella dazu Rucola, Peperoncini-Honig-Dressing und Ofenbaguette

unter 650 Kalorien Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 637 kcal • Tag 3 kochen



Büffelmozzarella



Knoblauchzehe



Peperoni multicolor



Zucchini



rote Zwiebel



Thymian



rote Peperoncini



mittelscharfer Senf



Steinofenbaguette



Rucola

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Büffelmozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Steinofenbaguette 15) 16)	1 x 250 g	2 x 250 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 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. 480 g)
Brennwert	554 kJ/ 132 kcal	2664 kJ/ 637 kcal
Fett	4.9 g	23.4 g
– davon ges. Fettsäuren	2.4 g	11.7 g
Kohlenhydrate	16.8 g	80.8 g
– davon Zucker	4.3 g	20.6 g
Eiweiss	5 g	24.3 g
Salz	0.51 g	2.47 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 **15)** Weizen **16)** Gerste

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



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 1 cm breite Spalten schneiden.



Päckli backen

Peperonistreifen, **Zwiebelspalten**, **Cherry-Tomaten** und gehackten **Knoblauch** in einer grossen Schüssel vermengen und kräftig **salzen*** und **pfeffern***.

Gemüse auf 2 [4] Bögen Backpapier mittig verteilen. Backpapier zu festen Päckli verschliessen, indem Du zwei gegenüberliegende Seiten übereinander faltest und die anderen zwei Seiten wie ein Bonbonpapier verdreht, sodass nichts ausläuft.

Päckli auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen für ca. 20 – 25 Min. backen.



Für das Dressing

Thymianblättchen abstreifen und fein hacken.

Peperoninischote (Achtung: scharf!) längs halbieren, entkernen und **Peperoncini** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackten **Thymian**, 1 EL [2 EL] **Honig***, **Senf**, 1 TL [2 TL] gehackten **Peperoncini**, 1 EL [2 EL] **Öl*** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** miteinander zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Baguette backen

Baguette längs aufschneiden und mit 1 EL [2 EL] vom **Dressing** bestreichen.

Schnittflächen **pfeffern*** und **salzen***.

Baguette-Hälften in den letzten 4 – 6 Min. mit in den Ofen geben und knusprig aufbacken.



Salat marinieren

Rucola in der grossen Schüssel aus Schritt 2 mit 2 EL [4 EL] von dem **Dressing** marinieren.

Büffelmozzarella abgiessen und mit den Händen in mundgerechte Stücke zupfen.

Nach der Backzeit **Baguette-Hälften** in je drei Stücke teilen.



Anrichten

Gemüsepäckli auf Teller geben und öffnen (**Achtung: heiss!**). Gezupften **Büffelmozzarella** darüber geben und grosszügig mit **Dressing** beträufeln.

Salat und **Baguette** zum **Dippen** dazu reichen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoninischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoninischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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

