

Insalata di Zucchini mit Büffelmozzarella

dazu Spitzpeperoni und Wildpreiselbeerdressing

Viel Gemüse **unter 650 Kalorien** Vegetarisch **schnell** 20 – 30 Minuten • 532 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Blattsalatsmischung



Rüebli



Wildpreiselbeerenkonfi



rote Spitzpeperoni



Büffelmozzarella



körniger Senf



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Olivenöl*, Honig*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zucchini	2 x 220 g	4 x 220 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Blattsalatsmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Wildpreiselbeerenkonfi	1 x 25 g	1 x 50 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Büffelmozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
körniger Senf 9)	1 x 17 g	2 x 17 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g**	1 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

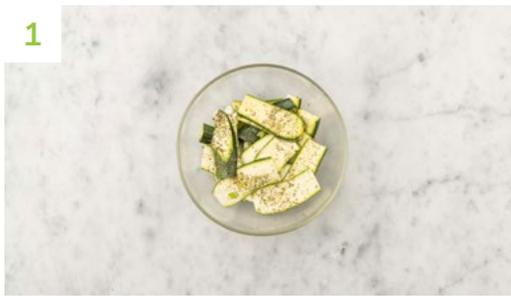
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 510 g)
Brennwert	436 kJ/ 104 kcal	2225 kJ/ 532 kcal
Fett	7.4 g	37.8 g
– davon ges. Fettsäuren	2.7 g	13.6 g
Kohlenhydrate	5.4 g	27.6 g
– davon Zucker	8.1 g	41.2 g
Eiweiss	3.7 g	18.7 g
Salz	0.23 g	1.15 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

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



1 Zucchini vorbereiten

Backofen mit der Grillfunktion auf 250 °C vorheizen.

Zucchini quer halbieren und **Zucchettihälften** in sehr dünne Streifen schneiden.

Zucchini in einer grossen Schüssel mit den **Gewürzmischungen „Hello Paprika“** und **„Hello Buon Appetito“**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.



2 Zucchini anbraten

Zucchettistreifen auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und für 10 Min. im oberen Drittel des Ofens grillieren. Danach herausnehmen, beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

In der letzten 1 Min. die **Sonnenblumenkerne** mit backen.

Tipp: Für 4P brauchst du 2 Backbleche.



3 Für das Dressing

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **körnigen Senf**, **Wildpreiselbeerkonfitüre**, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [2 TL] **Honig***, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 4 EL [8 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem glatten **Dressing** verrühren.



4 Gemüse vorbereiten

Peperoni halbieren, entkernen und in 0.5 cm kleine Ringe schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen und grob raspeln.

Büffelmozzarella mit der Hand in grobe Stücke zupfen.



5 Salat vorbereiten

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 **Peperoni**, **Salatmischung** und das **geraspelte Rüebli** zusammen mit der Hälfte des **Dressings** vermengen.



6 Anrichten

Zucchettistreifen kreisförmig auf tiefen Tellern anrichten.

Salat darüber verteilen und mit **Büffelmozzarella** sowie **Sonnenblumenkerne** toppen.

Das restliche **Dressing** über die **Zucchini** und den **Salat** verteilen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

