

# Ofen-Kürbis mit Büffelmozzarella & Peperoncini-Honig-Dressing

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 596 kcal • Tag 5 kochen

301



Hokkaido-Kürbis



Balsamicoecreme



rote Zwiebel



Thymian



Büffelmozzarella



Blütenhonig



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Kürbiskerne



Baumnüsse

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Bratpfanne

## Zutaten 2 Personen

		2P
Hokkaido-Kürbis	1 x	400 g
Balsamicoreme <b>14)</b>	2 x	12 g
rote Zwiebel	1 x	80 g
Thymian	1 x	10 g
Büffelmozzarella <b>7)</b>	1 x	125 g
Blütenhonig	1 x	20 g
rote Peperoncini	1 x	15 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x	10 ml
Kürbiskerne	1 x	10 g
Baumnüsse <b>24)</b>	1 x	20 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. 380 g)
Brennwert	658 kJ/ 157 kcal	2495 kJ/ 596 kcal
Fett	12.2 g	46.3 g
- davon ges. Fettsäuren	3.7 g	14 g
Kohlenhydrate	7.7 g	29 g
- davon Zucker	5.1 g	19.2 g
Eiweiss	4.4 g	16.7 g
Salz	0.15 g	0.56 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 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 24) Walnüsse

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



## 1 Kleine Vorbereitung

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

**Kürbis** vierteln und **Kerne** mit einem Löffel herauskratzen. **Kürbisviertel** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## 2 Kürbis backen

**Kürbis** und **Zwiebelstreifen** in eine grosse Schüssel geben.

**Knoblauchzehe** dazu pressen und alles gründlich mit **Balsamicoreme**, 2 EL [4 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

Anschliessend auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 Min. backen, bis alles leicht gebräunt und der **Kürbis** innen weich ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Nüsse und Kerne rösten

In einer kleinen Bratpfanne **Baumnüsse** und **Kürbiskerne** für 1 – 2 Min. rösten.



## 4 Für das Dressing

**Thymianblätter** fein hacken.

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

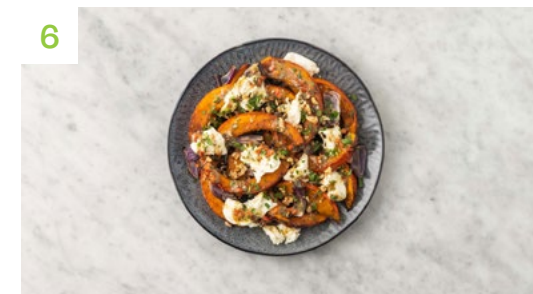
In einer kleinen Schüssel **Honig**, **Senf**, gehackten **Thymian**, 1 TL [2 TL] gehackten **Peperoncini**, 2 EL [4 EL] **Öl\*** und 2 EL [4 EL] **Wasser\*** miteinander zu einem glatten **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Für den Mozzarella

**Mozzarella** in mundgerechte Stücke zupfen.

**Baumnüsse** und **Kürbiskerne** grob hacken.



## 6 Anrichten

Fertig gebackenes **Gemüse** auf Teller verteilen. Gezupften **Mozzarella** darauf verteilen und alles grosszügig mit dem **Dip** beträufeln. Mit **Nüssen** und **Kernen** bestreuen und geniessen.

## En Guete!

### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in peperoncini, 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!

