

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 14)	2 x	12 g
rote Zwiebel	1 x	80 g
Thymian	1 x	10 g
Büffelmozzarella 7)	1 x	125 g
Blütenhonig	1 x	20 g
rote Peperoncini	1 x	15 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml
Kürbiskerne	1 x	10 g
Baumnüsse 24)	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) Schwefeldioxide 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.

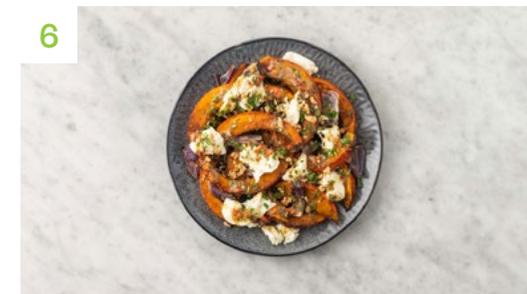
In einer kleinen Schüssel **Honig**, **Senf**, gehackten **Thymian**, 1 TL [2 TL] gehackten **Peperoncini**, 2 EL [4 EL] **Öl*** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** miteinander zu einem glatten **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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!

