

# FrISChe Sauerteig-Pinsa mit Aubergine Peperoni und Chili-Knoblauch-Öl

Vegan 35 – 45 Minuten • 959 kcal • Tag 3 kochen

33



frischer Sauerteig



Tomatenmark



Tomatenpesto



rote Spitzpeperoni



Aubergine



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Salatmix



süßer Senf



rote Zwiebel



milde Chiliflocken



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Weissweinessig\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frischer Sauerteig <b>15) 16) 19)</b>	1 x 450 g	2 x 450 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 6 g	2 x 6 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 150 g
süsser Senf <b>9)</b>	0.5 x 15 ml**	1 x 15 ml
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
milde Chiliflocken	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. 550 g)
Brennwert	730 kJ/ 174 kcal	4014 kJ/ 959 kcal
Fett	7.28 g	40.02 g
- davon ges. Fettsäuren	1.05 g	5.78 g
Kohlenhydrate	22.94 g	126.09 g
- davon Zucker	3.47 g	19.09 g
Eiweiss	4.19 g	23.04 g
Salz	0.651 g	3.580 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:** 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen 16) Gerste 19) Dinkel

(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.

**Zwiebel** halbieren und in 0.5 cm Streifen schneiden.

**Spitzpeperoni** halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

**Aubergine** längs halbieren und in 0.5 cm dünne Halbmonde schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## 2 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Zwiebel, Peperoni** und **Aubergine** darin 4 – 6 Min. scharf anbraten.

„**Hello Buon Appetito**“ hinzugeben und 30 Sek. weiter anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel

**Tomatenmark, Tomatenpesto, 1 EL [2 EL] Wasser\*, Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.



## 3 Pinsa formen

**Sauerteig** vorsichtig aus der Verpackung lösen und auf eine mit **Mehl\*** bestäubte Oberfläche geben.

**Sauerteig** halbieren und jede Hälfte mit **Mehl\*** bestäuben.

Beide Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und vorsichtig mit den Fingerspitzen zu einem Rechteck formen.

**Tipp:** *Achte darauf, den Teig nicht zu sehr zu kneten, da er sonst Luft verliert und fest wird.*



## 4 Pinsa backen

**Tomatendip** vorsichtig auf der Pinsa verteilen.

**Antipasti Gemüse** nach Belieben darüber verteilen, restliches **Gemüse** neben die **Pinsa** auf das Backblech geben und alles im Ofen 18 – 20 Min. goldbraun backen.



## 5 Für das Chili-Öl

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 2 erneut 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen, **Chiliflocken** dazugeben und mit dem heissen **Olivenöl** übergossen.

In einer grossen Schüssel süsser **Senf**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [2 EL] **Wasser\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## 6 Anrichten

**Salat** in die grosse Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.

**Pinsa** nach Belieben in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Mit dem **Chili-Knoblauch** servieren und geniessen.

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Fresh sourdough pinsa with aubergine peppers and chilli-garlic oil

Vegan 35-45 minutes • 959 kcal • Cook on day 3

33



Fresh sourdough



Tomato purée



Tomato pesto



Red pointed pepper



Aubergine



“Hello Buon Appetito” spice mix



Garlic clove



Salad mix



Sweet mustard



Red onion



Mild chilli flakes



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, white wine vinegar\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl and 1 garlic press

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh sourdough <b>15</b> <b>16</b>	1 x 450 g	2 x 450 g
Tomato purée	1 x 70 g	2 x 70 g
Tomato pesto <b>14</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x 6 g	2 x 6 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Salad mix	1 x 75 g	1 x 150 g
Sweet mustard <b>9</b>	0.5 x 15 ml**	1 x 15 ml
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Mild chilli flakes	1 x 2 g	1 x 4 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 550 g)
Calories	730 kJ/ 174 kcal	4014 kJ/ 959 kcal
Fat	7.28 g	40.02 g
– incl. saturated fats	1.05 g	5.78 g
Carbohydrate	22.94 g	126.09 g
– incl. sugar	3.47 g	19.09 g
Protein	4.19 g	23.04 g
Salt	0.651 g	3,580 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 9** Mustard **14** Sulphur dioxide and sulphites **15** Wheat

**16** Barley **19** Spelt

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve the onion, then chop it into 0.5 cm strips.

Halve the pointed pepper, remove the seeds and slice it into 2 cm cubes.

Halve the aubergine lengthways and cut into 0.5 cm thin half-moons.

Peel the garlic.



## 2 Sauté the vegetables

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan.

Sauté the onions, peppers aubergine for 4-6 min. on a high heat.

Add the “Hello Buon Appetito” and fry for another 30 seconds. Season with salt\* and pepper\*.

In the meantime, take a small bowl and mix the tomato paste, tomato pesto, 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*, salt\* and pepper\* to a dip.



## 3 Shaping the pinsa

Carefully unpack the sourdough and put it on a surface dusted with flour\*.

Halve the sourdough and dust each half with flour\*.

Place both halves on a baking tray lined with baking paper and carefully shape them into rectangles with your fingertips.

Tip: Be careful not to knead the dough too much, or it will lose air and become hard.



## 4 Bake the pinsa

Carefully spread the tomato dip on the pinsa.

Spread the antipasti vegetables as you like, put the remaining vegetables next to the pinsa on the baking tray and bake in the oven for 18-20 min. until golden brown.



## 5 For the chilli oil

Heat another 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\* in the large frying pan from step 2.

Press the garlic into a small bowl, add the chilli flakes and pour the hot olive oil over it.

In a large bowl, mix the remaining sweet mustard with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*, salt\* and pepper\* to make a **dressing**.



## 6 Serve

Add the salad to the large bowl with the dressing and mix.

Cut the pinsa into pieces as required and apportion onto plates.

Serve with the chilli-garlic oil and enjoy.

### Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!



# Pinsa au levain frais avec des aubergines, des poivrons et de l'huile pimentée à l'ail

Végétalien 35 – 45 minutes • 959 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Levain frais



Concentré de tomates



Pesto de tomates



Poivron long rouge



Aubergine



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Gousse d'ail



Laitue



Moutarde douce



Oignon rouge



Flocons de piment doux



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Huile d'olive\*, vinaigre de vin blanc\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four, du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol et 1 presse-ail

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Levain frais <b>15) 16) 19)</b>	1 x 450 g	2 x 450 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Pesto de tomates <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 6 g	2 x 6 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Laitue	1 x 75 g	1 x 150 g
Moutarde douce <b>9)</b>	0,5 x 15 ml**	1 x 15 ml
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Flocons de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour (calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 550 g)
Valeur calorique	730 kJ/ 174 kcal	4014 kJ/ 959 kcal
Lipides	7,28 g	40,02 g
- dont acides gras saturés	1,05 g	5,78 g
Glucides	22,94 g	126,09 g
- dont sucre	3,47 g	19,09 g
Protéines	4,19 g	23,04 g
Sel	0,651 g	3,580 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 9)** moutarde **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé **16)** orge **19)** épeautre

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper l'oignon en deux puis en fines lamelles de 0,5 cm.

Couper le poivron long en deux, l'épépiner et le couper en morceaux de 2 cm.

Couper l'aubergine en deux dans la longueur et débiter en demi-lunes de 0.5 cm.

Peler l'ail.



## Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*.

Y faire revenir l'oignon, le poivron et l'aubergine à feu vif pendant 4 à 6 min.

Ajouter le mélange « Hello Buon Appetito » et continuer à faire revenir pendant 30 sec. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Pendant ce temps, mélanger le concentré de tomates, le pesto de tomates, 1 cs [2 cs] d'eau\*, du sel\* et du poivre\* dans un bol pour obtenir une sauce.



## Façonner la pinsa

Retirer délicatement le levain de l'emballage et le poser sur une surface farinée\*.

Couper le levain en deux et fariner\* chaque moitié.

Placer les deux moitiés sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et former un rectangle avec précaution du bout des doigts.

Astuce : *veillez à ne pas trop pétrir la pâte, sinon elle perd de l'air et devient ferme.*



## Faire cuire la pinsa

Répartir délicatement la sauce tomates sur la pinsa.

Répartir les antipasti de légumes à volonté, placer les restes de légumes à côté de la pinsa sur la plaque de four et enfourner pendant 18 à 20 min, jusqu'à ce que le tout soit doré.



## Pour l'huile pimentée

Dans la grande poêle de l'étape 2, chauffer à nouveau 2 cs [4 cs] d'huile\* d'olive.

Presser l'ail dans un bol, ajouter les flocons de piment et verser dessus l'huile\* d'olive chaude.

Dans un saladier, mélanger la moutarde douce avec 1 cs [2 cs] d'huile\* d'olive, 1 cs [2 cs] d'eau\*, 1 cc [2 cc] de vinaigre\*, du sel\* et du poivre\* afin d'obtenir une vinaigrette.



## Dresser

Mettre la salade dans le saladier avec la vinaigrette et mélanger.

Couper la pinsa selon les envies et répartir les morceaux sur les assiettes.

Servir avec la vinaigrette pimentée à l'ail et déguster.

## Bon appétit !

### Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/) !

