



ITALIENISCHE ANTIPASTI BOWL

mit Reis, Zucchini, Peperoni und Mozzarella



HELLO ZUCCHETTI

Die recht kalorienarme Zucchini enthält die Mineralstoffe Kalzium und Eisen, die wichtig für gesunde Knochen und unsere Blutbildung sind.



Risottoreis



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Knoblauchzehe



Zucchini



gelbe Peperoni



Tomatenpesto



Eschalotte



Mozzarella



Babyspinat



Cherry-Tomaten

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du ausserdem **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grossen Topf** und **1 grosse Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze **450 ml [900 ml] Wasser** im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Peperoni halbieren und Kerngehäuse entfernen. **Peperonihälften** in ca. 3 – 4 cm grosse Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Eschalotte abziehen und fein würfeln.



2 GEMÜSE MARINIEREN

In einer grossen Schüssel die Hälfte des gehackten **Knoblauchs**, **Gewürzmischung** und 2 EL [4 EL] **Ölivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Peperoni und **Zucchini** in der grossen Schüssel mit dem **Gewürzöl** marinieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Das **Gemüse** für 16 – 18 Min. in den Ofen geben, bis die Ränder anfangen zu bräunen. Die Schüssel brauchst Du in Schritt 5 wieder.



3 RISOTTO BEGINNEN

Aus dem 4 g [8 g] **Gemüsebouillon*** und 600 ml [1.200 ml] **heissem Wasser*** eine **Bouillon** vorbereiten.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erwärmen, gewürfelte **Eschalotte** und restlichen **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Risottoreis** zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.



4 REIS VOLLENDEN

Reis mit ein wenig **Bouillon** ablöschen und **Risotto** unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. weitergaren, dabei **Bouillon** nach und nach weiter zugeben.

Am Ende der **Reis**-Kochzeit **Hartkäse** und die Hälfte des **Pestos** unter den **Reis** heben.



5 FÜR DEN SALAT

Während der **Reis** kocht und das **Gemüse** backt, in der grossen Schüssel aus Schritt 2 12ml [24 ml] **Balsamicoessig*** mit dem restlichen **Pesto** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** zu einem **Dressing** verrühren.

Cherry-Tomaten halbieren.

Cherry-Tomaten und **Babyspinat** mit dem **Dressing** vermengen. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Reis in Schüsseln oder tiefen Tellern verteilen. **Antipasti-Gemüse** und **Salat** darauf nebeneinander anrichten. **Mozzarella** in ein paar mundgerechte Stücke **reissen**, mit **Salz*** und **Pfeffer*** und etwas **Olivenöl*** marinieren und damit die Bowl toppen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Risottoreis 1)	1 x	200 g	1 x	400 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	1 x	2 g	1 x	4 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Tomatenpesto 11)	1 x	50 g	2 x	50 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Mozzarella 5)	2 x	125 g	4 x	125 g
Cherry-Tomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Olivenöl* für Schritt 2	2 EL		4 EL	
Öl* für Schritt 3	1 EL		2 EL	
Olivenöl* für Schritt 5	1 EL		2 EL	
Wasser* für Schritt 3	600 ml		1.200 ml	
Gemüsebouillon* für Schritt 3	4 g		8 g	
Balsamico-Essig 1) 11)* für Schritt 5	12 ml		24 ml	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	715 kJ/171 kcal	4.391 kJ/1.050 kcal
Fett	7.81 g	47.93 g
– davon ges. Fettsäuren	3.40 g	20.89 g
Kohlenhydrate	14.63 g	89.83 g
– davon Zucker	1.96 g	12.01 g
Eiweiss	6.61 g	40.56 g
Salz	0.39 g	2.43 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

11) Schwefeldioxid oder Sulfite

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



ITALIAN ANTIPASTI BOWL

with rice, courgette, pepper and mozzarella



HELLO COURGETTE

Pretty low in calories, the courgette contains the minerals calcium and iron, which are important for healthy bones and our blood formation.



Risotto rice



Grated hard cheese



"HelloMediterraneo" spice mix



Garlic cloves



Courgette



Yellow peppers



Tomato pesto



Shallot



Mozzarella



Baby spinach



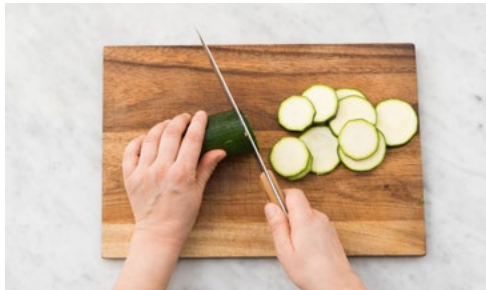
Cherry tomatoes

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Veggie

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.
Wash the **fruit, vegetables** and **herbs**.
You will also need: **1 baking tray** with **baking paper**, **1 large pot** and **1 large bowl**.



1 CHOP VEGETABLES

Boil **450 ml [900 ml] water** in the **kettle**.
Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

Cut off the ends of the **courgette** and cut **courgette** into slices 0.5 cm thick.

Cut the **pepper** in half and remove the core.
Cut **pepper halves** into approx. 3-4 cm pieces.

Peel and finely chop the **garlic**.

Peel and finely dice the **shallots**.



2 MARINATE VEGETABLES

In a large bowl, mix half of the **chopped garlic**, the spice mix, 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive oil*** and a little **salt*** and **pepper***.

Marinate the **pepper** and **courgette** in the large bowl with the **spicy oil** and spread on a baking tray lined with baking paper. Put the **vegetables** in the oven for 16-18 min. until the edges start to brown. You will need the bowl again in step 5.



3 START RISOTTO

Prepare **stock** with 4 g [8 g] **vegetable stock*** and 600 ml [1,200 ml] **hot water***.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large pot and sauté the **diced shallots** and the rest of the **garlic** for approx. 1 min. Add **risotto rice** and sauté for approx. 1 min. more.



4 FINISH RICE

Deglaze **rice** with a little **stock** and cook **risotto** for approx. 20 min. more, stirring occasionally while gradually adding more **stock**.

At the end of the **rice** cooking time, add the **hard cheese** and half of the **pesto** to the **rice**.



5 FOR THE SALAD

While the rice is cooking and the **vegetables** are baking, mix 12 ml [24 ml] **balsamic vinegar*** with the rest of the **pesto** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** in the large bowl from step 2 to make a **dressing**.

Halve the **cherry tomatoes**.

Mix **cherry tomatoes** and **baby spinach** with the **dressing**. Season **salad** with **salt*** and **pepper***.



6 SERVE

Apportion the **rice** into bowls or deep plates. Arrange the **antipasti vegetables** and **salad** side by side. Tear **mozzarella** into a few bite-sized pieces, marinate with **salt*** and **pepper*** and a little **olive oil***, then top the bowl with these pieces.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Risotto rice 1)	1 x	200 g	1 x	400 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
"HelloMediterraneo" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Yellow peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Tomato pesto 11)	1 x	50 g	2 x	50 g
Shallot	1 x	50 g	2 x	50 g
Mozzarella 5)	2 x	125 g	4 x	125 g
Cherry tomatoes	1 x	150 g	1 x	300 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Olive oil* for step 2	2 tbsp.		4 tbsp.	
Oil* for step 3	1 tbsp.		2 tbsp.	
Olive oil* for step 5	1 tbsp.		2 tbsp.	
Water* for step 3	600 ml		1,200 ml	
Vegetable stock* for step 3	4 g		8 g	
Balsamic vinegar 1) 11)* for step 5	12 ml		24 ml	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	715 kJ/171 kcal	4,391 kJ / 1,050 kcal
Fat	7.81 g	47.93 g
- incl. saturated fats	3.40 g	20.89 g
Carbohydrate	14.63 g	89.83 g
- incl. sugar	1.96 g	12.01 g
Protein	6.61 g	40.56 g
Salt	0.39 g	2.43 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk

11) Sulphur dioxide and sulphites

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

Bon appetit!



BOL D'ANTIPASTI À L'ITALIENNE

avec du riz, de la courgette, du poivron et de la mozzarella



HELLO COURGETTE

La courgette contient peu de calories mais a une teneur élevée en calcium et en fer qui sont très importants pour les os et la formation du sang.



Riz à risotto



Fromage à pâte dure



râpé Mélange d'épices « HelloMediterraneo »



Gousse d'ail



Courgette



Poivron jaune



Pesto de tomates



Échalote



Mozzarella



Pousses d'épinards



Tomates cerises

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie

C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.
Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.
Pour réaliser cette recette, il vous faut également **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grande casserole** et **1 grand saladier**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Chauffer **450 ml [900 ml]** d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Retirer les extrémités de la **courgette** et couper en tranches d'env. 0,5 cm d'épaisseur.

Couper le **poivron** en deux et retirer les graines. Couper le **blanc de poulet** en morceaux d'env. 3 à 4 cm.

Peler et hacher finement l'**ail**.

Peler l'**échalote** et couper en petits dés.



4 FINIR LE RIZ

Ajouter un peu de **bouillon*** dans le **riz** et continuer à faire mijoter le **risotto** en remuant de temps en temps env. 20 min. Ajouter le **bouillon*** petit à petit.

À la fin de la cuisson du **riz**, ajouter le **fromage à pâte dure** et la moitié du **pesto** au riz.



2 FAIRE MARINER LES LÉGUMES

Dans un grand saladier, mélanger la moitié de l'**ail haché**, le **mélange d'épices** et 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive***, un peu de **sel*** et de **poivre***.

Faire mariner le **poivron** et la **courgette** dans le grand saladier avec l'**huile épicée** et placer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Mettre les **légumes** au four 16 à 18 min. jusqu'à ce que les bords commencent à dorer. Le saladier est réutilisé à l'étape 5.



5 POUR LA SALADE

Pendant la cuisson du **riz** et des **légumes**, mélanger 12 ml [24 ml] de **vinaigre balsamique*** avec le reste du **pesto** et 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** dans le grand saladier de l'étape 2 pour faire une **vinaigrette**.

Couper les **tomates cerises** en deux.

Mélanger les **tomates cerises** et les **pousses d'épinards** à la **vinaigrette**. Assaisonner la **salade** avec du **sel*** et du **poivre***.



3 COMMENCER LE RISOTTO

Préparer un **bouillon** avec 4 g [8 g] de **bouillon de légumes*** et 600 ml [1 200 ml] d'**eau chaude***.

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et y faire revenir les dés d'**échalote** et le reste d'**ail** env. 1 min. Ajouter le **riz à risotto** et faire mijoter env. 1 min.



6 DRESSER

Servir le **riz** dans des bols ou des assiettes creuses. Disposer les **antipasti** et la **salade** côte à côte. Déchirer la **mozzarella** en morceaux, faire mariner avec du **sel*** et du **poivre*** et un peu d'**huile d'olive*** et utiliser comme garniture.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Riz à risotto 1)	1 x	200 g	1 x	400 g
Fromage râpé 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Mélange d'épices « HelloMediterraneo »	1 x	2 g	1 x	4 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Poivron jaune	1 x	180 g	2 x	180 g
Pesto de tomates 11)	1 x	50 g	2 x	50 g
Échalote	1 x	50 g	2 x	50 g
Mozzarella 5)	2 x	125 g	4 x	125 g
Tomates cerises	1 x	150 g	1 x	300 g
Pousses d'épinards	1 x	50 g	1 x	100 g
Huile d'olive* pour l'étape 2		2 cs		4 cs
Huile* pour l'étape 3		1 cs		2 cs
Huile d'olive* pour l'étape 5		1 cs		2 cs
Eau* pour l'étape 3		600 ml		1 200 ml
Bouillon de légumes* pour l'étape 3		4 g		8 g
Vinaigre balsamique* 1) 11)		12 ml		24 ml
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

🍷 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	715 kJ/171 kcal	4 391 kJ/1 050 kcal
Graisse	7.81 g	47.93 g
- dont acides gras saturés	3.40 g	20.89 g
Glucides	14.63 g	89.83 g
- dont sucre	1.96 g	12.01 g
Protéines	6.61 g	40.56 g
Sel	0.39 g	2.43 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait

11) dioxyde de soufre et sulfites

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