

Ofen-Kürbis mit Büffelmozzarella & Peperoncini-Honig-Dressing

unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2417 kj/578 kcal • Tag 2 kochen

301



Kürbis (Hokkaido)



Balsamicrème



rote Zwiebel



Thymian



Büffelmozzarella



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Kürbiskerne



Baumnüsse



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

		2P
Kürbis (Hokkaido)	1 x	400 g
Balsamicocrème 14	2 x	12 g
rote Zwiebel	1 x	80 g
Thymian	1 x	10 g
Büffelmozzarella 7	1 x	125 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
Öl*, Honig*		Angaben im Text
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	651 kJ/156 kcal	2417 kJ/578 kcal
Fett	12.43 g	46.18 g
- davon ges. Fettsäuren	3.77 g	14.01 g
Kohlenhydrate	6.59 g	24.48 g
- davon Zucker	4.00 g	14.86 g
Eiweiss	4.48 g	16.64 g
Salz	0.152 g	0.563 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 Sulfit **24** Walnüsse.

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



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.



Kürbis backen

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

Knoblauchzehe dazu pressen und alles gründlich mit **Balsamicocrème**, 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.



Nüsse und Kerne rösten

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



Für das Dressing

Thymian-Blättchen abstreifen und fein hacken.

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

In einer kleinen Schüssel 1 TL [2 TL] **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.

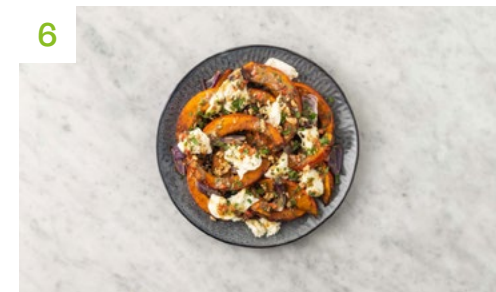
Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Mozzarella

Mozzarella abgiessen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Baumnüsse und **Kürbiskerne** grob hacken.



Anrichten

Fertig **gebackenes Gemüse** auf Teller verteilen.

Gezupften Mozzarella darauf verteilen und alles grosszügig mit dem **Dip** beträufeln.

Mit **Nüssen** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Roasted pumpkin with buffalo mozzarella & peperoncini and honey dressing

Under 650 calories • 30-40 minutes • 2.417 kj/578 kcal • Cook on day 2

301



Hokkaido pumpkin



Balsamic cream



Red onion



Thyme



Buffalo mozzarella



Red peperoncini



Garlic clove



Medium-hot mustard



Pumpkin seeds



Walnuts



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*, honey*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

		2P
Hokkaido pumpkin	1 x	400 g
Balsamic cream 14	2 x	12 g
Red onion	1 x	80 g
Thyme	1 x	10 g
Buffalo mozzarella 7	1 x	125 g
Red peperoncini	1 x	15 g
Garlic clove	1 x	4 g
Medium-hot mustard 9	1 x	10 ml
Pumpkin seeds	1 x	10 g
Walnuts 24	1 x	20 g
Oil*, honey*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	651 kJ/156 kcal	2.417 kJ/578 kcal
Fat	12.43 g	46.18 g
- incl. saturated fats	3.77 g	14.01 g
Carbohydrate	6.59 g	24.48 g
- incl. sugar	4.00 g	14.86 g
Protein	4.48 g	16.64 g
Salt	0.152 g	0.563 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: **7**) Milk (including lactose) **9**) Mustard **14**) Sulphur dioxide and sulphites **24**) Walnuts.

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



Get prepped

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

Quarter the pumpkin and remove the seeds with a spoon.

Cut pumpkin quarters into strips approx. 1 cm thick.

Halve the onion, peel it, and cut it into 1 cm thick strips.

Peel the garlic.



Roast the pumpkin

Place the pumpkin and onion strips in a large bowl.

Press in the garlic clove and marinate everything thoroughly with balsamic cream, 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Then spread everything on a baking tray lined with baking paper and roast for 20 min., until everything is lightly browned and the pumpkin is soft inside.

In the meantime, continue with the recipe.



Toast nuts and seeds

In a small frying pan, toast the walnuts and pumpkin seeds for 1-2 min.



For the dressing

Peel off the thyme leaves and chop finely.

Halve the peperoncini (warning: spicy!) lengthways, remove the seeds, and finely chop the peperoncini.

In a small bowl, mix together 1 tsp. [2 tsp.] honey*, mustard, chopped thyme, 1 tsp. [2 tsp.] chopped peperoncini, 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* to make a smooth dressing.

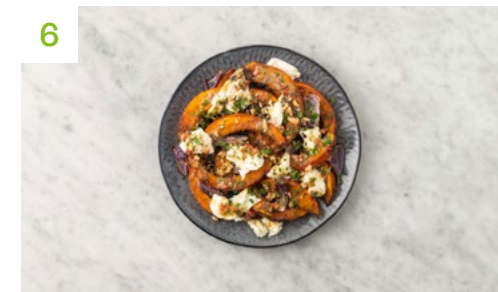
Season with salt* and pepper*.



For the mozzarella

Drain the mozzarella and tear it into bite-sized chunks.

Roughly chop the walnuts and pumpkin seeds.



Serve

Apportion the roasted vegetables onto plates.

Spread the torn mozzarella over the top and drizzle everything generously with the dip.

Sprinkle with nuts and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Potimarron au four

avec mozzarella de bufflone & vinaigrette au piment et au miel

Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.417 kj/578 kcal • Cuisiner au 2e jour

301



Potimarron



Crème balsamique



Oignon rouge



Thym



Mozzarella de bufflone



Piment rouge



Gousse d'ail



Moutarde mi-forte



Graines de courge



Noix



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

Ingrediénts à toujours avoir chez soi
Poivre*, sel*, huile*, miel*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaques de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail et 1 petite poêle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	
Potimarron	1 x	400 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	2 x	12 g
Oignon rouge	1 x	80 g
Thym	1 x	10 g
Mozzarella de bufflonne 7)	1 x	125 g
Piment rouge	1 x	15 g
Gousse d'ail	1 x	4 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x	10 ml
Graines de courge	1 x	10 g
Noix 24)	1 x	20 g
Huile*, miel*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	651 kJ/156 kcal	2.417 kJ/578 kcal
Lipides	12.43 g	46.18 g
- dont acides gras saturés	3.77 g	14.01 g
Glucides	6.59 g	24.48 g
- dont sucre	4.00 g	14.86 g
Protéines	4.48 g	16.64 g
Sel	0.152 g	0.563 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 : 7) lait (y compris le lactose) **9**) moutarde **14**) dioxydes de soufre et sulfites **24**) noix.

(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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper le potimarron en quatre et retirer les graines avec une cuillère.

Trancher les quartiers de potimarron en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher puis le couper en lamelles d'env. 1 cm d'épaisseur.

Peler l'ail.



Faire cuire le potimarron

Mettre le potimarron et les lamelles d'oignon dans un saladier.

Y presser la gousse d'ail et faire mariner soigneusement le tout avec la crème balsamique, 2 cs [4 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Répartir ensuite le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faire cuire pendant 20 min jusqu'à ce que tout soit légèrement doré et que le potimarron soit tendre à l'intérieur.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Faire griller les noix et les graines

Dans une petite poêle, faire griller les noix et les graines de courge pendant 1 à 2 min.



Préparer la vinaigrette

Effeuiller le thym et le hacher finement.

Couper le piment (attention : piquant !) en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et le hacher finement.

Dans un bol, mélanger 1 cc [2 cc] de miel*, la moutarde, le thym, 1 cc [2 cc] de piment haché, 2 cs [4 cs] d'huile* et 2 cs [4 cs] d'eau* pour obtenir une sauce lisse.

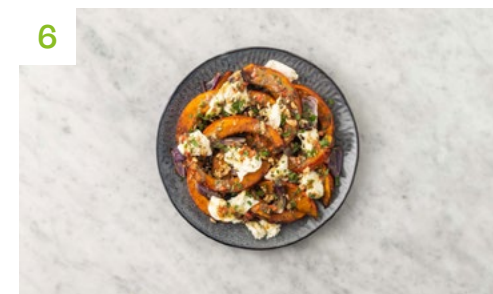
Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour la mozzarella

Égoutter la mozzarella et la couper en morceaux.

Hacher grossièrement les noix et les graines de courge.



Dresser

Répartir les légumes cuits sur des assiettes.

Répartir dessus la mozzarella découpée et arroser généreusement le tout de sauce.

Parsemer de noix et déguster.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

