

Antipasti-Bowl mit Mozzarella auf Risotto, dazu Zucchini und Peperoni

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.909 kj/934 kcal • Tag 3 kochen

9



Risottoreis



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Zucchini



gelbe Peperoni



Tomatenpesto



Eschalotte



Mozzarella



Babyspinat



Cherry-Tomaten



Natürlicher
Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*, Balsamico-essig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 600 ml [1.200 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Risottoreis	1 x 200 g	1 x 400 g
geriebener Hartkäse (2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	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)	1 x 125 g	2 x 125 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 375 g**

Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*, Balsamico-essig*

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	442 kj/106 kcal	3.909 kj/934 kcal
Fett	4.40 g	38.89 g
– davon ges. Fettsäuren	0.81 g	7.15 g
Kohlenhydrate	10.27 g	90.82 g
– davon Zucker	1.41 g	12.49 g
Eiweiss	3.50 g	30.97 g
Salz	0.255 g	2.258 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 : (2) Eier oder Eierzeugnisse (5) Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose) (11) Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Gemüse schneiden

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.



Gemüse marinieren

In einer grossen Schüssel die Hälfte des gehackten **Knoblauchs**, **Gewürzmischung** und 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 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.



Risotto beginnen

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



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.



Für den Salat

Während der **Reis** kocht und das **Gemüse** backt, in der grossen Schüssel aus Schritt 2 1 EL [2 EL] **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.



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!

Antipasti bowl with mozzarella on risotto, with courgette and pepper

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.909 kj/934 kcal • Cook on day 3

9



Risotto rice



Grated hard cheese



“Hello Buon Appetito” spice mix



Garlic cloves



Courgette



Yellow pepper



Tomato pesto



Shallot



Mozzarella



Baby spinach



Cherry tomatoes



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

Good to have at hand

Oil*, olive oil*, water*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*, balsamic vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables.

Boil 600 ml [1,200 ml] water in the kettle.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Risotto rice	1 x 200 g	1 x 400 g
Grated hard cheese (2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
"Hello Buon Appetito" 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 pepper	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)	1 x 125 g	2 x 125 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 375 g **

Oil*, olive oil*, water*, vegetable stock powder*, balsamic vinegar*

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

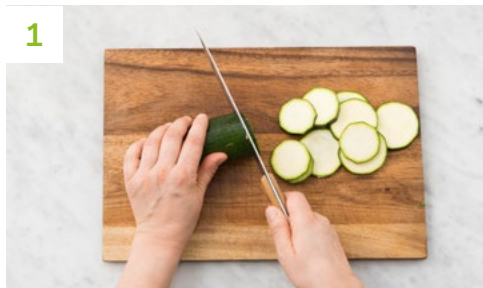
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	442 kJ/106 kcal	3.909 kJ/934 kcal
Fat	4.40 g	38.89 g
– incl. saturated fats	0.81 g	7.15 g
Carbohydrate	10.27 g	90.82 g
– incl. sugar	1.41 g	12.49 g
Protein	3.50 g	30.97 g
Salt	0.255 g	2.258 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: 2) Eggs or egg products **5)** Milk or milk products (including lactose) **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



1 Chop vegetables

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 **vegetable stock** with 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** 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 1 tbsp. [2 tbsp.] **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**.

Cut **cherry tomatoes** in half. 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.

Add **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.

Bon appetit!

Bol d'antipasti à la mozzarella

sur du risotto, avec des courgettes et du poivron

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.909 kj/934 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Riz à risotto



Fromage râpé



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Gousse d'ail



Courgettes



Poivrons jaunes



Pesto de tomates



Échalote



Mozzarella



Pousses d'épinards



Tomates cerises



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, huile d'olive*, eau*, sel*, poivre*,
bouillon de légumes en poudre*, vinaigre
balsamique*

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer 600 ml [1 200 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz à risotto	1 x 200 g	1 x 400 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivrons jaunes	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)	1 x 125 g	2 x 125 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 375 g**

Huile*, huile d'olive*, eau*, bouillon de légumes en poudre*, vinaigre balsamique
Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours 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

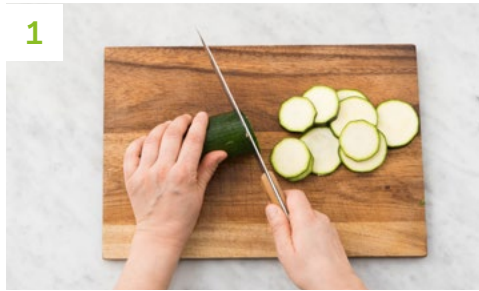
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	442 kJ/106 kcal	3.909 kJ/934 kcal
Lipides	4.40 g	38.89 g
- dont acides gras saturés	0.81 g	7.15 g
Glucides	10.27 g	90.82 g
- dont sucre	1.41 g	12.49 g
Protéines	3.50 g	30.97 g
Sel	0.255 g	2.258 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 : 2) œufs ou produits à base d'œufs 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose) 11) dioxyde de soufre et sulfites

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



Couper les légumes

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

Couper le **poivron** en deux et retirer les graines.

Couper les **moitiés de poivron** en morceaux d'env. 3 à 4 cm.

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

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



Faire mariner les légumes

Dans un **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 **saladier** avec l'**huile épiciée** 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.



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.



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**.



Pour la salade

Pendant la cuisson du **riz** et des **légumes**, mélanger 1 cs [2 cs] de **vinaigre balsamique*** avec le reste du **pesto** et 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** dans le **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***.



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 !