

Auberginen-Sellerie-Pfanne mit Burrata & Bratkartoffeln mit Burrata & Bratkartoffeln

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** 25 – 35 Minuten • 2835 kj/677 kcal • Tag 2 kochen

30



vorw. festk. Kartoffeln



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



geriebener Hartkäse



Tomaten



Basilikum



Büffelmozzarella



Stangensellerie



Aubergine



Knoblauchzehe



Balsamicocrème



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P		4P	
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	600 g	1 x	1200 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomaten	1 x	40 g	2 x	40 g
Basilikum	1 x	100 g	2 x	100 g
Büffelmozzarella 7)	1 x	10 g**	1 x	10 g
Büffelmozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Stangensellerie 10)	1 x	50 g	2 x	50 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Balsamicocrème 14)	1 x	12 g	2 x	12 g

Öl* 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. 641 g)
Brennwert	442 kj/106 kcal	2835 kj/677 kcal
Fett	5.80 g	37.19 g
– davon ges. Fettsäuren	2.49 g	15.96 g
Kohlenhydrate	9.19 g	58.92 g
– davon Zucker	1.44 g	9.24 g
Eiweiss	3.93 g	25.18 g
Salz	0.139 g	0.894 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) 8) Eier 10) Sellerie 14) Schwefeldioxyde und Sulfite

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



Kartoffeln garen

Kartoffeln in 1 cm Würfel schneiden. 100 ml [200 ml] **Wasser*** und 3 EL [6 EL] **Öl*** in eine grosse Bratpfanne mit Deckel füllen und **salzen***.

Kartoffelwürfel hinzugeben und 8 Min. bei mittelhoher Hitze abgedeckt garen, bis die **Kartoffelwürfel** weich, aber noch bissfest sind.



In der Zwischenzeit

Aubergine in 1 cm Würfel schneiden.

Selleriestange fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Tomaten grob würfeln.

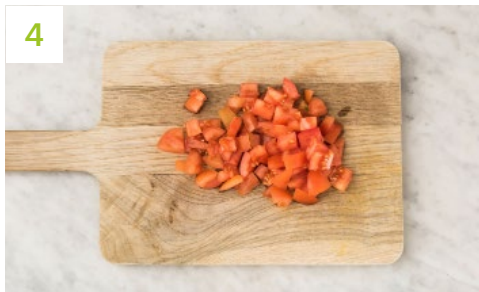


Auberginen anbraten

Auberginenwürfel und **Sellerie** nach der **Kartoffel**-Garzeit in die Bratpfanne geben und für 6 – 8 Min. scharf anbraten.

Dabei gelegentlich rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Zwiebel und **Tomaten** hinzugeben und für 2 weitere Min. anbraten.



Toppings vorbereiten

Basilikum in feine Streifen schneiden, dabei einige Blätter ganz lassen.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

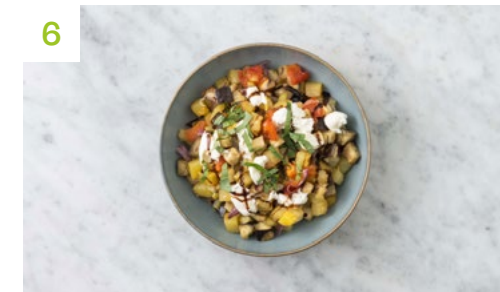


Letzte Schritte

Knoblauch und „Hello Buon Appetito“ hinzugeben und für 30 weitere Sek. anbraten.

Hitze reduzieren, **Hartkäse** hinzugeben und schmelzen lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Burrata halbieren.



Anrichten

Caponata-Pfanne auf tiefe Teller verteilen und mit dem Burrata toppen.

Basilikum darüber verteilen und mit **Balsamicocrème** garnieren.

Tipp: Träufle noch etwas Olivenöl über das fertige Gericht.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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





Fried aubergine and celery with burrata & fried potatoes

Vegetarian One-pot dish 25–35 minutes • 2.835 kj/677 kcal • Cook on day 2

30



Mainly waxy potatoes



Red onion



“Hello Buon Appetito” spice mix



Grated hard cheese



Tomatoes



Basil



Buffalo mozzarella



Celery



Aubergine



Garlic clove



Balsamic cream



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan with lid.

Ingredients for 2–4 persons

	2P		4P	
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1.200 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
“Hello Buon Appetito” Grated hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Buffalo mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Celery 10)	1 x	50 g	2 x	50 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Balsamic cream 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Oil*	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. 313 g)
Calories	442 kJ/106 kcal	2.835 kJ/677 kcal
Fat	5.80 g	37.19 g
– incl. saturated fats	2.49 g	15.96 g
Carbohydrate	9.19 g	58.92 g
– incl. sugar	1.44 g	9.24 g
Protein	3.93 g	25.18 g
Salt	0.139 g	0.894 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) 8) Eggs 10) Celery 14) Sulphur dioxide and sulphites.

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



Cook potatoes

Cut potatoes into 1 cm cubes. Pour 100 ml [200 ml] water* and 3 tbsp. [6 tbsp.] oil* into a large frying pan with a lid and add salt*.

Add potato cubes, cover with the lid and cook on medium-high heat for 8 min. until the potato cubes are soft but still firm to the bite.



Meanwhile

Cut aubergine into 1 cm cubes.

Finely dice celery.

Finely chop the garlic.

Cut the onion into fine strips.

Roughly dice the tomatoes.



Fry the aubergine

After cooking the potatoes, add diced aubergine and celery to the frying pan and sauté for 6-8 min. on a high heat.

Stir the mix occasionally as it cooks. Season with salt* and pepper*.

Add onion and tomatoes and sauté for 2 min. more.



Prepare the toppings

Cut basil into fine strips, but leave some leaves whole.

Cut tomatoes into 1 cm cubes.



Last steps

Add garlic and “Hello Buon Appetito” and sauté for 30 more seconds.

Reduce the heat, add hard cheese and allow it to melt.

Season with salt* and pepper*. Cut burrata in half.



Serve

Apportion fried caponata onto deep plates and top with burrata.

Scatter basil over the top and garnish with balsamic cream.

Tip: Drizzle some more olive oil over the finished dish.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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





Poêlée d'aubergines et de céleri avec burrata & pommes de terre sautées

Végétarien Plat One-Pot 25 – 35 minutes • 2.835 kj/677 kcal – Cuisiner au 2e jour

30



Pommes de terre



oignon rouge



mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Fromage râpé à pâte dure



Tomates



Basilic



Mozzarella de bufflonne



Céleri en branches



Aubergine



Gousse d'ail



Crème de balsamique



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

Ingrediénts à toujours avoir chez soi :
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mozzarella de bufflonne 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Céleri branche 10)	1 x 50 g	2 x 50 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Huile*	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. 641 g)
Valeur calorique	442 kJ/106 kcal	2.835 kJ/677 kcal
Lipides	5.80 g	37.19 g
- dont acides gras saturés	2.49 g	15.96 g
Glucides	9.19 g	58.92 g
- dont sucre	1.44 g	9.24 g
Protéines	3.93 g	25.18 g
Sel	0.139 g	0.894 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 (comprendant du lactose) 8) œufs 10) céleri 14) dioxydes de soufre et sulfites

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



1 Cuire les pommes de terre

Couper les pommes de terre en cubes de 1 cm. Verser 100 ml [200 ml] d'eau* et 3 cs [6 cs] d'huile* dans une grande poêle avec couvercle et saler*.

Ajouter les cubes de pommes de terre et cuire à couvert 8 min à feu moyen jusqu'à ce que les cubes soient tendres mais encore croquants.



2 Pendant ce temps

Couper l'aubergine en cubes de 1 cm. Couper la branche de céleri en petits dés. Hacher finement l'ail. Émincer l'oignon. Couper les tomates en gros cubes.

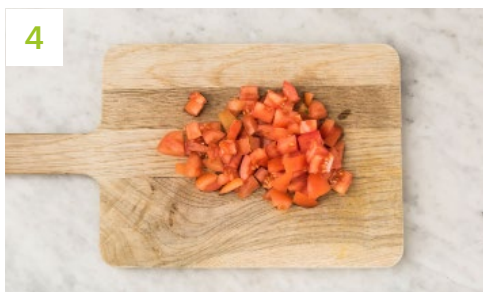


3 Faire revenir les aubergines.

Une fois les pommes de terre cuites, mettre les dés d'aubergine et le céleri dans la poêle et les faire revenir à feu vif 6 à 8 min.

Remuer de temps en temps. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Ajouter l'oignon et les tomates et faire revenir 2 min supplémentaires.



4 Préparer la garniture

Couper le basilic en fines lamelles, en laissant quelques feuilles entières.

Couper les tomates en dés de 1 cm.

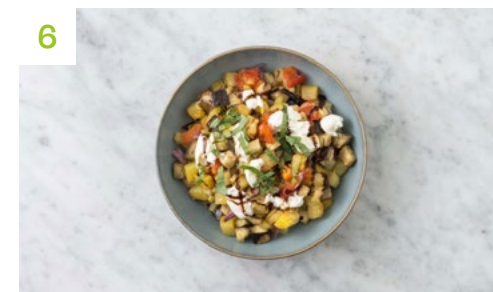


5 Dernières étapes

Ajouter l'ail et « Hello Buon Appetito » et faire revenir pendant 30 secondes supplémentaires.

Réduire le feu, ajouter le fromage à pâte dure et laisser fondre.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Couper la burrata en deux.



6 Dresser

Répartir la poêlée de caponata dans des assiettes creuses et garnir de burrata.

Répartir le basilic par-dessus et garnir de crème de vinaigre balsamique.

Astuce : Verser encore un peu d'huile d'olive sur le plat terminé.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

