

Büffelmozzarella auf Antipasti-Gemüse in Peperoncini-Honig-Marinade mit Pflücksalat

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2516 kJ/601 kcal • Tag 2 kochen

18



rote Peperoni



rote Zwiebel



Ofenkartoffeln



Knoblauchzehe



Zucchini



Thymian



Büffelmozzarella



rote Peperoncini



mittelscharfer Senf



Pflücksalat



Balsamicocrème



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Öl*, Weissweinessig*, Pfeffer*, Salz*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Büffelmozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Pflücksalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Balsamicocrème 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Honig*, Olivenöl*, Öl*, Weissweinessig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 563 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	2516 kJ/601 kcal
Fett	6.61 g	37.19 g
- davon ges. Fettsäuren	2.41 g	13.56 g
Kohlenhydrate	8.44 g	47.52 g
- davon Zucker	2.92 g	16.42 g
Eiweiss	3.23 g	18.17 g
Salz	0.108 g	0.609 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)** Schwefeldioxyde und Sulfit

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



Gemüse schneiden

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

Ofenkartoffel in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoni** in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden.

Zucchini längs halbieren und ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen.

Zwiebel in fingerdicke Spalten schneiden.



Gemüse backen

Das **gesamte Gemüse** aus Schritt 1 auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Knoblauch** dazu pressen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für die Marinade

Thymian-Blättchen abstreifen und fein hacken.

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

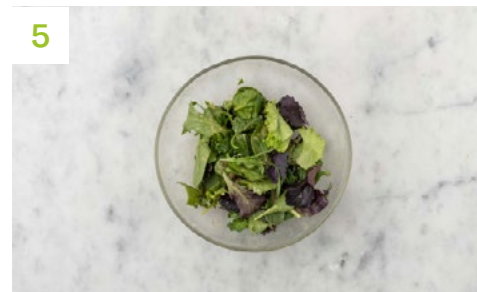
In einer grossen Schüssel **Senf**, **gehackten Thymian**, 1 TL [2 TL] **gehackte Peperoncini**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Honig*** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** miteinander zu einem **glatten Dressing** verrühren.

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



Währenddessen

Mozzarella abgiessen und in mundgerechte Stücken zupfen.



Für den Salat

In einer zweiten grossen Schüssel 1 EL [2 EL] von der **Marinade** mit 1 EL [2 EL] **Essig***, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pflücksalat dazugeben, vorsichtig vermengen und beiseite stellen.

Tipp: *Mariniere den Salat erst ganz zum Schluss, dann bleibt er frischer.*



Anrichten

Fertig **gebackenes Gemüse** in die grosse Schüssel zu der **Marinade** geben, darin schwenken und auf Teller verteilen.

Gezupften Mozzarella darauf verteilen, **Salz** daneben anrichten und mit **Balsamicocrème** garnieren.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperonischoten, 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!



Buffalo mozzarella on antipasti vegetables in peperoncini honey marinade with curled lettuce

Vegetarian Under 650 calories 30-40 minutes • 2.516 kj/601 kcal • Cook on day 2



Red pepper



Red onion



Baking potatoes



Garlic clove



Courgette



Thyme



Buffalo mozzarella



Red peperoncini



Medium hot mustard



Curled lettuce



Balsamic cream



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press and 2 large bowls

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Baking potatoes	2 x 175 g	4 x 175 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Thyme	1 x 10 g**	1 x 10 g
Buffalo mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Medium-hot mustard 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Curled lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Balsamic cream 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Honey*, olive oil*, oil*, white wine 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. 313 g)
Calories	447 kJ/107 kcal	2.516 kJ/601 kcal
Fat	6.61 g	37.19 g
– incl. saturated fats	2.41 g	13.56 g
Carbohydrate	8.44 g	47.52 g
– incl. sugar	2.92 g	16.42 g
Protein	3.23 g	18.17 g
Salt	0.108 g	0.609 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.

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



1 Chop the vegetables

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

Dice the baking potato into approx. 2 cm cubes.

Cut pepper in half, remove the core, and cut pepper into approx. 3 cm pieces.

Halve courgette lengthways and cut it into half-moons approx. 1 cm thick.

Peel the garlic and onion.

Cut onion into wedges about a finger thick.



2 Roast the vegetables

Put all the vegetables from step 1 on a baking tray lined with baking paper, press garlic on top, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake in the preheated oven for 20-25 min. until the vegetables are soft and lightly browned.

In the meantime, continue with the recipe.



3 For the marinade

Strip off thyme leaves and chop them finely.

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

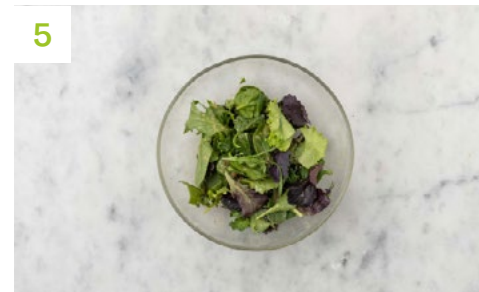
In a large bowl, mix the mustard, chopped thyme, 1 tsp. [2 tsp.] chopped peperoncini, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey* and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* to make a smooth dressing.

Season with salt* and pepper*.



4 In the meantime

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



5 For the salad

In a second large bowl, whisk together 1 tbsp. [2 tbsp.] of the marinade with 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* to make a dressing and season with salt* and pepper*.

Add curled lettuce, mix gently and set aside.

Tip: *Marinate the salad at the very end to keep it fresher.*



6 Serve

Add roasted vegetables to marinade in the large bowl, mix with marinade, and apportion onto plates.

Sprinkle plucked mozzarella over the top, arrange salad alongside and garnish with balsamic cream.

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!



Mozzarella de bufflonne sur antipasti dans une marinade de piments et de miel avec de la salade

Végétarien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.516 kj/601 kcal • Cuisiner au 2e jour

18



Poivron rouge



Oignon rouge



Pommes de terre



Gousse d'ail



Courgettes



Thym



Mozzarella de bufflonne



Piments rouges



Moutarde mi-forte



Laitue à couper



Crème de vinaigre balsamique



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :
Huile d'olive*, huile*, vinaigre de vin blanc*, poivre*, sel*, miel*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 presse-ail et 2 saladiers.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mozzarella de bufflonne 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Laitue	1 x 75 g	1 x 150 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g

Miel*, huile d'olive*, huile*, vinaigre de vin blanc*

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. 563 g)
Valeur calorique	447 kJ/107 kcal	2.516 kJ/601 kcal
Lipides	6.61 g	37.19 g
- dont acides gras saturés	2.41 g	13.56 g
Glucides	8.44 g	47.52 g
- dont sucre	2.92 g	16.42 g
Protéines	3.23 g	18.17 g
Sel	0.108 g	0.609 g

Notes 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 (comprenant du lactose) **9)** moutarde **14)** dioxydes 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

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

Couper les pommes de terre en dés d'env. 2 cm.

Couper les poivrons en deux, enlever les graines et couper les poivrons en morceaux d'env. 3 cm.

Couper la courgette en deux dans la longueur, puis en tranches d'environ 1 cm.

Peler l'ail et l'oignon.

Couper l'oignon en tranches de l'épaisseur d'un doigt.



Cuire les légumes

Placer tous les légumes de l'étape 1 sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, y presser l'ail, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*, et cuire 20 à 25 min au four préchauffé jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Pour la marinade

Effeuilier 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.

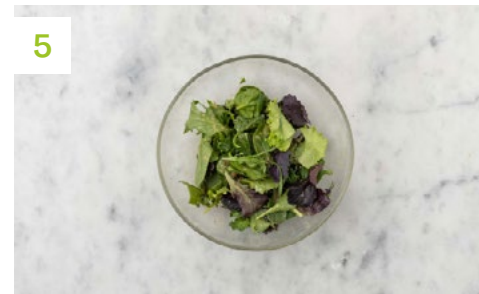
Dans un grand saladier, mélanger la moutarde, le thym haché, 1 cc [2 cc] de piment haché, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de miel* et 2 cs [4 cs] d'eau* pour obtenir une vinaigrette lisse.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pendant ce temps

Égoutter la mozzarella et la couper en morceaux.



Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de la marinade avec 1 cs [2 cs] de vinaigre*, 1 cs [2 cs] d'huile* et 1 cs [2 cs] d'eau* pour obtenir une vinaigrette et assaisonner de sel* et de poivre*.

Ajouter la laitue, mélanger délicatement et mettre de côté.

Astuce : ne faire mariner la laitue qu'à la fin, elle restera ainsi plus fraîche.



Dresser

Mettre les légumes cuits dans le saladier avec la marinade, mélanger et répartir dans les assiettes.

Répartir la mozzarella découpée par-dessus, dresser la salade à côté et garnir de crème balsamique.

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 !

