

# Büffelmozzarella auf gebackenem Wintergemüse

mindestens -20% Kalorien im Vergleich zu den anderen Rezepten

-20% Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.708 kj/647 kcal • Tag 3 kochen



**Gut, im Haus zu haben**  
Honig\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Weissweinessig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

## Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Bratpfanne.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Pastinake	1 x 180 g	2 x 180 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g **	1 x 10 g
Büffelmozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
Kürbiskerne	1 x 20 g **	1 x 20 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x 10 g	2 x 10 g
Honig*, Öl*, Weissweinessig*	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	488 kJ/117 kcal	2.708 kJ/647 kcal
Fett	7.53 g	41.73 g
- davon ges. Fettsäuren	2.53 g	14.03 g
Kohlenhydrate	8.35 g	46.30 g
- davon Zucker	4.06 g	22.52 g
Eiweiss	3.63 g	20.11 g
Salz	0.118 g	0.655 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 : 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



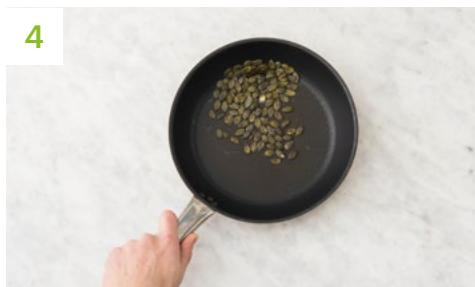
1



2



3



4



5



6

## Währenddessen

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

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.

**Mozzarella** abgiessen und in mundgerechte Stücken zupfen. **Petersilienblätter** fein hacken.

## Für den Salat

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

**Nüsslisalat** dazugeben, vorsichtig vermengen und beiseite stellen.

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

## Peperoncini

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

## Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Buffalo mozzarella on baked winter vegetables

at least -20% calories compared to other recipes

18

-20% calories Vegetarian 30-40 minutes • 2.708 kj/647 kcal • Cook on day 3



Baking potatoes



Leek



Parsnip



Carrots



Parsley



Buffalo mozzarella



Red peperoncini



Pumpkin seeds



Garlic cloves



Medium-hot mustard



Lamb's lettuce



Naturlicher  
Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamat

## Good to have at hand

Honey\*, oil\*, pepper\*, salt\*, white wine vinegar\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

## What you need

1 oven dish, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 small frying pan.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Baking potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Leek	1 x 200 g	2 x 200 g
Parsnip	1 x 180 g	2 x 180 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Parsley	1 x 10 g **	1 x 10 g
Buffalo mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Red peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
Pumpkin seeds	1 x 20 g **	1 x 20 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Lamb's lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Medium-hot mustard 4)	1 x 10 g	2 x 10 g
Honey*, 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. 1000 g)
Calories	488 kJ/117 kcal	2.708 kJ/647 kcal
Fat	7.53 g	41.73 g
- incl. saturated fats	2.53 g	14.03 g
Carbohydrate	8.35 g	46.30 g
- incl. sugar	4.06 g	22.52 g
Protein	3.63 g	20.11 g
Salt	0.118 g	0.655 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:** 4) Mustard or mustard products 5) Milk or milk products (including lactose).

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



### Short preparation

Peel the baking potato and cut it into 2 cm cubes. Halve the leek, rinse thoroughly and chop into slices approx. 2 cm thick. Peel the parsnip and carrot, cut off the ends and cut both into sticks about 5 cm long and 1 cm wide. Peel the garlic cloves.



### Bake vegetables

Put all the vegetables from step 1 in an oven dish, press the garlic over the top, (it is best to use 2 dishes for 3 or 4 people), mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*, and bake in the preheated oven for 30-35 min. until the vegetables are soft and lightly browned.

In the meantime, proceed with the recipe.



### For the marinade

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

In a small bowl, whisk together 2 tbsp. [4 tbsp.] honey\*, mustard, 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\*.



### In the meantime

In a small frying pan, toast the pumpkin seeds for 1-2 min. Then remove from the frying pan and set aside. Drain the mozzarella and tear it into bite-sized pieces. Finely chop the parsley leaves.



### For the salad

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

Add the lamb's lettuce, mix gently and set aside.

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



### Serve

Arrange the finished vegetables on plates.

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

Sprinkle with pumpkin seeds and parsley.

### 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.

#### You love HelloFresh?

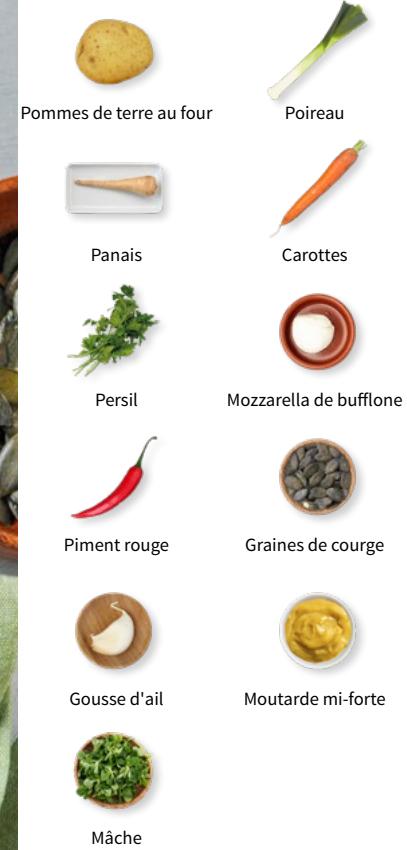
Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Mozzarella de bufflonne sur légumes d'hiver au four

au moins 20% de calories en moins par rapport aux autres recettes

-20 % de calories Végétarien 30 - 40 minutes - 2.708 kj/647 kcal • Cuisiner au 3e jour



**Ingédients à toujours avoir chez soi**

Miel\*, huile\*, poivre\*, sel\*, vinaigre de vin blanc\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 moule à gratin, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail et 1 petite poêle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Panais	1 x 180 g	2 x 180 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Mozzarella de bufflonne 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Piment rouge	1 x 15 g	1 x 15 g
Graines de courge	1 x 20 g **	1 x 20 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 g	2 x 10 g
Miel*, 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. 1.000 g)
Valeur calorique	488 kJ/117 kcal	2.708 kJ/647 kcal
Lipides	7.53 g	41.73 g
- dont acides gras saturés	2.53 g	14.03 g
Glucides	8.35 g	46.30 g
- dont sucre	4.06 g	22.52 g
Protéines	3.63 g	20.11 g
Sel	0.118 g	0.655 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 : 4) moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



### Petite préparation

Éplucher la pomme de terre et la couper en dés de 2 cm.

Fendre le poireau en deux, bien le laver et le couper en morceaux de 2 cm.

Éplucher le panais et les carottes, couper les extrémités et les couper en bâtonnets d'environ 5 cm de long et 1 cm de large.

Peler la gousse d'ail.



### Cuire les légumes

Mettre tous les légumes de l'étape 1 dans un moule à gratin, y presser l'ail, (prendre de préférence 2 plats pour 3 et 4 personnes), mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*, et faire cuire au four préchauffé pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.

Continuer pendant ce temps, continuer la recette.



### POUR LA MARINADE

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

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

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Pendant ce temps

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

Les sortir ensuite de la poêle et les réserver.

Égoutter la mozzarella et la couper en morceaux. Hacher finement les feuilles de persil.



### 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 mâche, mélanger délicatement et mettre de côté.

**Astuce :** ne faire marinier la salade qu'à la fin, elle restera ainsi plus fraîche.



### Dresser

Répartir les légumes cuits sur les assiettes.

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

Parsemer de graines de courge et de persil.

### Bon appétit !

#### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

