

Gebackenes Gemüse-Bonbon mit Büffelmozzarella dazu Rucola, Peperoncini-Honig-Dressing und Ofenbaguette

Vegetarisch unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 2.577 kj/616 kcal • Tag 3 kochen

16



Büffelmozzarella



Knoblauchzehe



gelbe Peperoni



Cherry-Tomaten



rote Zwiebel



Thymian



rote Peperoncini



mittelscharfer Senf



Steinofenbaguette



Rucola



- 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, Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Büffelmozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
gelbe Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 g	2 x 10 g
Steinofenbaguette 15)	1 x 250 g	2 x 250 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Honig*, 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. 1.000 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	2.577 kJ/616 kcal
Fett	5.32 g	22.93 g
- davon ges. Fettsäuren	2.68 g	11.57 g
Kohlenhydrate	18.06 g	77.85 g
- davon Zucker	4.25 g	18.31 g
Eiweiss	5.22 g	22.51 g
Salz	0.571 g	2.460 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 **15)** Weizen.

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



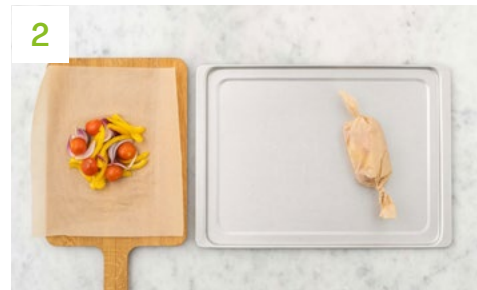
Kleine Vorbereitung

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

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 1 cm breite Spalten schneiden.



Päckli backen

Peperonistreifen, Zwiebelspalten, Cherry-Tomaten und **gehackten Knoblauch** in einer grossen Schüssel vermengen und kräftig **salzen*** und **pfeffern***.

Gemüse auf 2 [4] **Bögen Backpapier** mittig verteilen.

Backpapier zu festen **Päckli** verschliessen, indem Du zwei gegenüberliegende Seiten übereinander faltest und die anderen zwei Seiten wie ein Bonbonpapier verdrehst, sodass nichts ausläuft.

Päckli auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen für ca. 20 – 25 Min. backen.



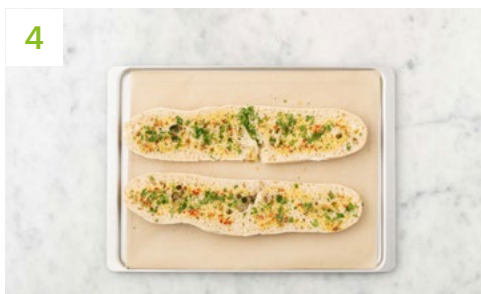
Für das Dressing

Thymianblättchen abstreifen und fein hacken.

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

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

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

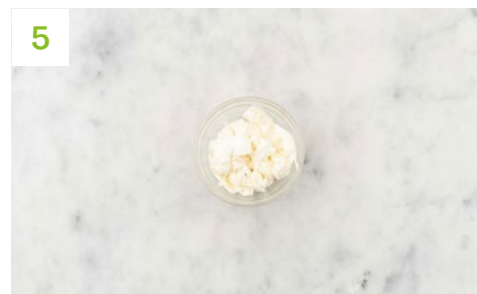


Baguette backen

Baguette längs aufschneiden und mit 1 EL [2 EL] vom **Dressing** bestreichen.

Schnittflächen pfeffern* und salzen*.

Baguette-Hälften in den letzten 4 – 6 Min. mit in den Ofen geben und knusprig aufbacken.



Salat marinieren

Rucola in der grossen Schüssel aus Schritt 2 mit 2 EL [4 EL] von dem **Dressing** marinieren.

Büffelmozzarella abgiessen und mit den Händen in mundgerechte Stücke zupfen.

Nach der Backzeit **Baguette-Hälften** in je drei Stücke teilen.



Anrichten

Gemüsepäckli auf Teller geben und öffnen (Achtung: heiss!).

Gezupften **Büffelmozzarella** darüber geben und grosszügig mit **Dressing** beträufeln.

Salat und **Baguette** zum **Dippen** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Peperoncini

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

Baked vegetables “en Papillote” with buffalo mozzarella served with rocket, peperoncini honey dressing and baked baguette

16

Vegetarian Under 650 calories 35–45 minutes • 2.577 kj/616 kcal • Cook on day 3



Buffalo mozzarella



Garlic clove



Yellow pepper



Cherry tomatoes



Red onion



Thyme



Red peperoncini



Medium-hot mustard



Stone oven baguette



Rocket



- 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, baking paper, 1 small bowl and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Buffalo mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 g	2 x	10 g
Stone-baked baguette 15)	1 x	250 g	2 x	250 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Honey*, 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. 1000 g)
Calories	598 kJ/143 kcal	2.577 kJ/616 kcal
Fat	5.32 g	22.93 g
- incl. saturated fats	2.68 g	11.57 g
Carbohydrate	18.06 g	77.85 g
- incl. sugar	4.25 g	18.31 g
Protein	5.22 g	22.51 g
Salt	0.571 g	2.460 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 **15)** Wheat.

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



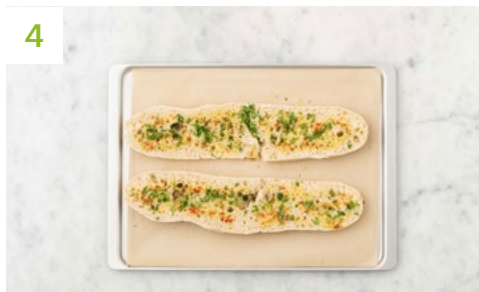
Get prepped

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

Peel and finely chop the garlic cloves.

Halve pepper, remove seeds and cut pepper halves into 1 cm wide strips.

Halve the onion, peel and cut into 1 cm wide wedges.

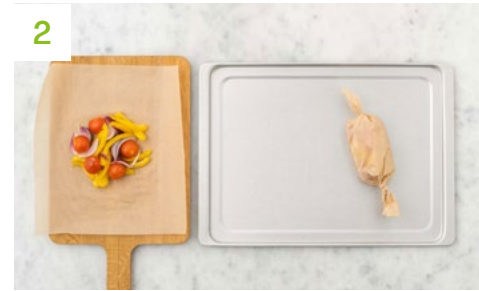


Bake the baguette

Slice the baguette lengthwise and spread with 1 tbsp. [2 tbsp.] of the dressing.

Season the cut surfaces with salt* and pepper*.

Add the baguette halves to the oven for last 4-6 min. and bake until crispy.



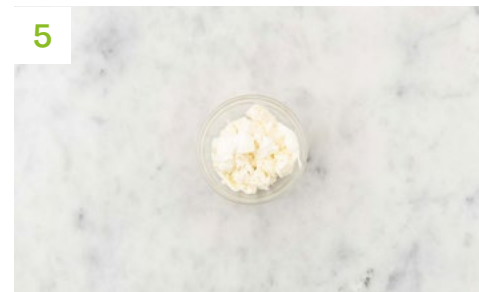
Bake the vegetables

Mix pepper strips, onion wedges, cherry tomatoes, and minced garlic in a large bowl and season heavily with salt* and pepper*.

Place vegetables in the middle of 2 [4] sheets of baking paper.

Turn the baking paper into tight packets by folding the two opposite sides over each other and twisting the other two sides like sweet wrappers so nothing spills out.

Bake the vegetables on a baking tray in the preheated oven for approx. 20-25 min.



Marinate the salad

Marinate the rocket in the large bowl from step 2 with 2 tbsp. [4 tbsp.] of the dressing.

Drain the buffalo mozzarella and tear into bite-sized pieces with your hands.

After baking, divide the baguette halves into three pieces each.



For the dressing

Pluck the thyme leaves and chop them finely.

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

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

Season with salt* and pepper*.



Serve

Put vegetable packages on plates and open (be careful: hot!).

Top with the torn buffalo mozzarella and drizzle generously with dressing.

Serve with the salad and baguette for dipping.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Bonbons de légumes cuits au four avec mozzarella de bufflonne, roquette, vinaigrette au piment et au miel, et baguette au four

Végétarien Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 2.577 kJ/616 kcal • Cuisiner au 3e jour

16



Mozzarella de bufflonne



Gousse d'ail



Poivrons jaunes



Tomates cerises



Oignon rouge



Thym



Poivrons rouges



Moutarde mi-forte



Baguette au four



Roquette



- 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 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mozzarella de bufflonne 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Piment rouge	1 x 15 g	1 x 15 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 g	2 x 10 g
Baguette cuite sur pierre 15)	1 x 250 g	2 x 250 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Miel*, 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. 1.000 g)
Valeur calorique	598 kJ/143 kcal	2.577 kJ/616 kcal
Lipides	5.32 g	22.93 g
- dont acides gras saturés	2.68 g	11.57 g
Glucides	18.06 g	77.85 g
- dont sucre	4.25 g	18.31 g
Protéines	5.22 g	22.51 g
Sel	0.571 g	2.460 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**) céréli **15**) blé.

(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).

Peler l'ail et le hacher finement.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et couper en lanières d'1 cm.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher puis le couper en tranches d'1 cm.

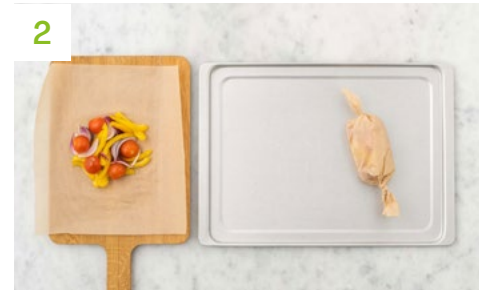


Cuire la baguette

Couper la baguette dans le sens de la longueur et la tartiner de 1 cs [2 cs] de vinaigrette.

Poivrer* et saler* les surfaces coupées.

Enfourner les moitiés de baguette pour les 4 à 6 dernières minutes du temps de cuisson.



Cuire des bonbons

Mélanger les lanières de poivron, les oignons coupés en deux, les tomates cerises et l'ail haché dans un saladier, saler* et poivrer* généreusement.

Répartir les légumes au centre de 2 [4] feuilles de papier sulfurisé.

Refermer le papier sulfurisé en formant des paquets solides en pliant deux côtés opposés l'un sur l'autre et en tordant les deux autres côtés comme du papier de bonbon pour que rien ne s'échappe.

Faire cuire les bonbons sur une plaque de four dans le four préchauffé environ 20 à 25 minutes.



Faire mariner la salade

Faire mariner la roquette dans le saladier de l'étape 2 avec 2 cs [4 cs] de vinaigrette.

Égoutter la mozzarella de bufflonne et la couper à la main en petits morceaux.

Après la cuisson, couper les moitiés de baguette en trois.



Préparer la vinaigrette

Arracher les feuilles de thym et 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 cs [2 cs] de miel*, de la moutarde, 1 cc [2 cc] de piment haché, 1 cs [2 cs] d'huile* et 2 cs [4 cs] d'eau* pour obtenir une vinaigrette.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Déposer les bonbons de légumes sur les assiettes et les ouvrir (attention : c'est chaud !).

Recouvrir de la mozzarella de bufflonne découpée et arroser généreusement de vinaigrette.

Servir avec de la salade et de la baguette.

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 !

