

Gegrillter Balsamico-Pflaumen-Salat mit Büffel-Mozzarella und Peperoncini-Honig-Vinaigrette

Vegetarisch • 15 Minuten • 1940 kj/464 kcal • Tag 3 kochen

301



Pflaumen



Büffelmozzarella



Pflücksalat



rote Peperoncini



Basilikum



mittelscharfer Senf



Baumnüsse



Balsamicocrème



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

Gut, im Haus zu haben

Olivener Öl*, Salz*, Pfeffer*, Weissweinessig*,
Honig*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P
Pflaumen	3 x 50 g
Büffelmozzarella 7)	1 x 125 g
Pflücksalat	1 x 75 g
rote Peperoncini	1 x 15 g
Basilikum	1 x 10 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml
Baumnüsse 24)	1 x 20 g
Balsamicocrème 14)	1 x 12 g
Olivenöl*, Weissweinessig*, Honig*, Zucker* 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

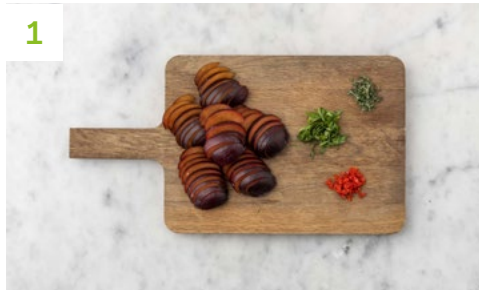
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	843 kJ/202 kcal	1940 kJ/464 kcal
Fett	16.74 g	38.51 g
- davon ges. Fettsäuren	5.89 g	13.55 g
Kohlenhydrate	7.30 g	16.80 g
- davon Zucker	4.87 g	11.19 g
Eiweiss	5.62 g	12.93 g
Salz	0.248 g	0.570 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)** Schwefeldioxide und Sulfite **24)** Walnüsse.

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



Kleine Vorbereitung

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

Basilikumblätter grob hacken.

Pflaumen halbieren, Stein entfernen und Pflaumen in 1 cm breite Streifen schneiden.



Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Senf** mit 1 TL **Honig***, 2 EL **Olivenöl***, 1 EL **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Nach Belieben gehackten Peperoncini hinzugeben und gut vermengen.



Baumnüsse rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe **Baumnüsse** für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften.

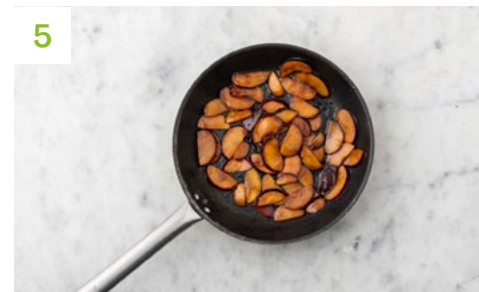
Danach aus der Bratpfanne nehmen.



Salat marinieren

In einer grossen Schüssel Pflücksalat mit 2 EL des **Dressings** vermengen.

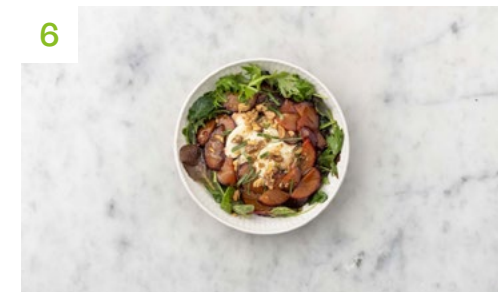
Büffel**mozzarella** in dünne Scheiben schneiden.



Pflaumen grillen

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL **Olivenöl*** erhitzen und darin die Pflaumen rundum für 3 – 4 Min. anbraten.

Bratpfanneninhalte mit **Balsamicocrème** und einer Prise **Zucker*** ablöschen und alles für 1 weitere Min. einkochen lassen.



Anrichten

Pflücksalat auf Teller verteilen. **Mozzarellascheiben** in der Mitte auf dem **Salat** anrichten und gegrillte Pflaumen drumherum verteilen.

Mit **Baumnüssen** toppen und restliches **Dressing** darüber verteilen.

Mit **Basilikum** garnieren und geniessen.

Chilischote

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



Grilled balsamic plum salad with buffalo mozzarella and peperoncini and honey vinaigrette

Vegetarian 15 minutes • 1.940 kj/464 kcal • Cook on day 3

301



Plums



Buffalo mozzarella



Curled lettuce



Red peperoncini



Basil



Medium hot mustard



Walnuts



Balsamic cream



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 big frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	
Plums	3 x	50 g
Buffalo mozzarella 7)	1 x	125 g
Curled lettuce	1 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g
Basil	1 x	10 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml
Walnuts 24)	1 x	20 g
Balsamic cream 14)	1 x	12 g
Olive oil*, white wine vinegar*, honey*, sugar*	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

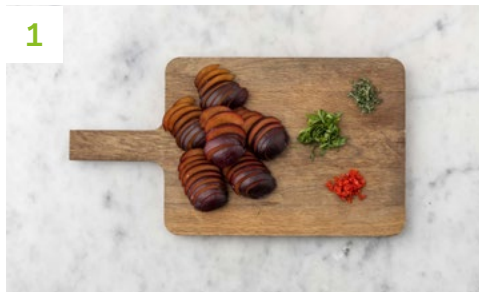
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	843 kJ/202 kcal	1.940 kJ/464 kcal
Fat	16.74 g	38.51 g
- incl. saturated fats	5.89 g	13.55 g
Carbohydrate	7.30 g	16.80 g
- incl. sugar	4.87 g	11.19 g
Protein	5.62 g	12.93 g
Salt	0.248 g	0.570 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 **24)** Walnuts.

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



Get prepped

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

Roughly chop the basil leaves.

Cut the plums in half, remove the stone and cut the plums into 1 cm wide strips.



For the dressing

Mix the mustard with 1 tsp. honey*, 2 tbsp. olive oil*, 1 tbsp. vinegar*, salt* and pepper* together in a small bowl to make a dressing.

Add chopped peperoncini if desired and mix well.



Toast the walnuts

Roast the walnuts in a large frying pan without adding fat for 2-3 minutes until they release their aroma.

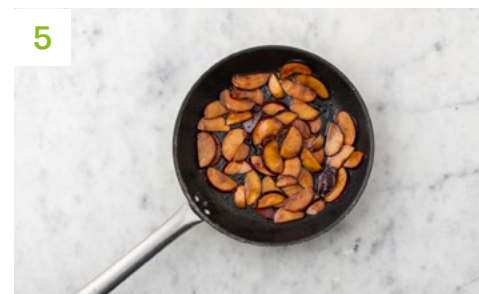
Then remove it from the frying pan.



Marinate the salad

In a large bowl, mix curled lettuce with 2 tbsp. of the dressing.

Cut the buffalo mozzarella into thin slices.



Grill the plums

In the same large frying pan, heat 1 tbsp. olive oil* and sauté plums on all sides in it for 3-4 min.

Add balsamic cream and a pinch of sugar* to the pan and cook for another 1 min.



Serve

Apportion the curled lettuce onto plates. Arrange the mozzarella slices in the middle of the salad and arrange grilled plums around it.

Top with walnuts and drizzle the remaining dressing over the top.

Garnish with basil and enjoy.

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!



Salade de prunes grillées au vinaigre balsamique avec de la mozzarella de bufflonne et une vinaigrette au piment et au miel

Végétarien 15 minutes • 1.940 kj/464 kcal • Cuisiner au 3e jour

301



Prunes



Mozzarella de bufflonne



Salade



Poivrons rouges



Basilic



Moutarde mi-forte



Noix



Crème balsamique



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Huile d'olive*, sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*, miel*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	
Prunes	3 x	50 g
Mozzarella de bufflonne 7)	1 x	125 g
Laitue	1 x	75 g
Piment rouge	1 x	15 g
Basilic	1 x	10 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x	10 ml
Noix 24)	1 x	20 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x	12 g
Huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, miel*, sucre*	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

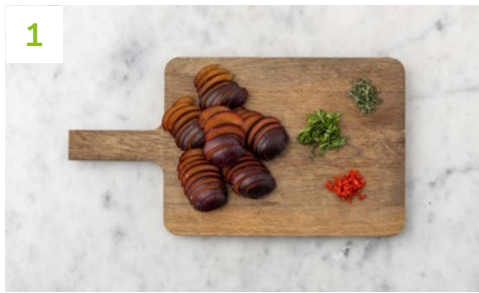
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	843 kJ/202 kcal	1.940 kJ/464 kcal
Lipides	16.74 g	38.51 g
- dont acides gras saturés	5.89 g	13.55 g
Glucides	7.30 g	16.80 g
- dont sucre	4.87 g	11.19 g
Protéines	5.62 g	12.93 g
Sel	0.248 g	0.570 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)** moutarde **14)** dioxydes de soufre et sulfites **24)** noix.

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



Petite préparation

Couper le piment (attention : piquant !) en deux, enlever les graines et hacher finement.

Hacher grossièrement les feuilles de basilic.

Couper les prunes en deux, retirer le noyau et couper les prunes en tranches de 1 cm de large.



Préparer la vinaigrette

Dans un bol, mélanger la moutarde avec 1 cc de miel*, 2 cs d'huile d'olive*, 1 cs de vinaigre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter le piment haché selon les goûts et bien mélanger.



Griller les noix

Griller les noix 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

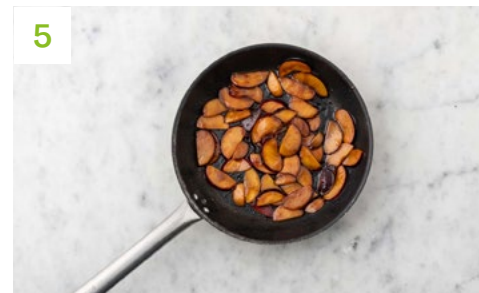
La retirer ensuite de la poêle.



Faire mariner la salade

Dans un saladier, mélanger la salade avec 2 cs de la vinaigrette.

Couper la mozzarella en fines tranches.



Griller les prunes

Dans la même grande poêle, faire chauffer 1 cs d'huile d'olive* et y faire revenir les prunes des deux côtés pendant 3 à 4 min.

Déglacer le contenu de la poêle avec la crème balsamique et une pincée de sucre* et laisser réduire le tout pendant 1 minute supplémentaire.



Dresser

Répartir la salade sur des assiettes. Disposer les tranches de mozzarella au centre de la salade et répartir les prunes grillées tout autour.

Garnir de noix et verser le reste de la vinaigrette par-dessus.

Garnir de basilic et déguster.

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 !

