

Insalata di Zucchini! mit Büffelmozzarella dazu Kräuter-Croûtons und Wildpreiselbeer-Vinaigrette

Vegetarisch unter 650 Kalorien Viel Gemüse 20 – 30 Minuten • 2.571 kj/615 kcal • Tag 3 kochen

18



Zucchini



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Kräuter-Croûtons



Frühlingszwiebel



Salatmischung



Rüebli



Wildpreiselbeerkonfi



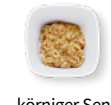
Balsamicreme



rote Spitzpeperoni



Büffelmozzarella



körniger Senf



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

Gut, im Haus zu haben

Olivenerlen*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zucchini	2 x 220 g	4 x 220 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ Kräuter-Croûtons 15)	1 x 40 g	2 x 40 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	1 x 140 g
Salatmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Wildpreiselbeerkonfi	1 x 25 g	1 x 50 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Balsamicoreme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Büffelmozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
körniger Senf 9)	1 x 17 g	2 x 17 g
Olivenöl*	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	458 kJ/110 kcal	2.571 kJ/615 kcal
Fett	7.33 g	41.17 g
- davon ges. Fettsäuren	2.51 g	14.11 g
Kohlenhydrate	7.50 g	42.13 g
- davon Zucker	4.26 g	23.94 g
Eiweiss	3.51 g	19.69 g
Salz	0.277 g	1.554 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 **15** Weizen.

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



Zucchini vorbereiten

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** quer halbieren und **Zucchettihälften** in sehr dünne Streifen schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zucchini und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** in einer grossen Schüssel mit der **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.



Gemüse vorbereiten

Spitzpeperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 0.5 cm kleine Ringe schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen und grob raffeln.

Büffelmozzarella mit der Hand in grobe Stücke zupfen.



Zucchini anbraten

In einer grossen Bratpfanne nacheinander ohne weitere Fettzugabe marinierte **Zucchettistreifen** für 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis sie gut gebräunt sind.

Zucchettistreifen nach dem Braten beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

Tipp: Damit die Zucchettistreifen eine gute Farbe bekommen, achte darauf das die Bratpfanne nicht zu voll ist.

Tipp: Wenn Du Zeit sparen möchtest, kannst Du während des Bratens mit dem Rezept fortfahren.



Salat vorbereiten

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 **Spitzpeperoni**, **Salat-Mix**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und die geraffelte **Rüebli** zusammen mit der Hälfte des **Dressings** vermengen.



Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel körnigen **Senf**, **Balsamico** Crème, **Wildpreiselbeerkonfi**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 4 EL [8 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem glatten **Dressing** verrühren.



Anrichten

Zucchettistreifen **kreisförmig** auf tiefen Tellern anrichten.

Salat darüber verteilen und mit **Büffelmozzarella** sowie **Kräuter-Croûtons** toppen.

Das **restliche Dressing** über die **Zucchini** und den **Salat** verteilen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Insalata di Zucchini with buffalo mozzarella

served with herb croutons and wild cranberry vinaigrette

18

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 20-30 minutes • 2.571 kj/615 kcal • Cook on day 3



Courgette



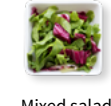
“Hello Buon Appetito” spice mix



Herb croutons



Spring onions



Mixed salad



Carrots



Wild cranberry jam



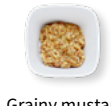
Balsamic cream



Red pointed pepper



Buffalo mozzarella



Grainy mustard



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

Good to have at hand

Olive oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Courgette	2 x 220 g	4 x 220 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x 4 g	2 x 4 g
Herb croutons 15)	1 x 40 g	2 x 40 g
Spring onions	2 x 35 g	1 x 140 g
Mixed salad	1 x 50 g	1 x 100 g
Wild cranberry jam	1 x 25 g	1 x 50 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Balsamic cream 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Buffalo mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Wholegrain mustard 9)	1 x 17 g	2 x 17 g
Olive 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	458 kJ/110 kcal	2.571 kJ/615 kcal
Fat	7.33 g	41.17 g
- incl. saturated fats	2.51 g	14.11 g
Carbohydrate	7.50 g	42.13 g
- incl. sugar	4.26 g	23.94 g
Protein	3.51 g	19.69 g
Salt	0.277 g	1.554 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 **15)** Wheat.

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



1 Prepare courgette

Cut off the ends of the courgette, half the courgette crossways and cut the courgette halves into very thin strips.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Thoroughly mix the courgette and the white parts of the spring onions together in a large bowl with "Hello Buon Appetito" spice mix, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, salt*, and pepper*.



2 Sauté courgette

Without adding any more fat, sauté the marinated courgette strips in a large frying pan for 2-3 min. per side for each strip until all are well browned.

After frying, put the courgette strips to one side and briefly allow them to cool.

Tip: For the courgette strips to get a good colour, make sure that the frying pan is not too full.

Tip: If you want to save time, you can continue with the rest of recipe while the courgettes are frying.



3 For the dressing

In a small bowl, mix the grainy mustard, balsamic cream, wild cranberry jam, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 4 tbsp. [8 tbsp.] water*, salt*, and pepper* together to make a smooth dressing.



4 Prepare the vegetables

Cut the pepper in half, remove the core and cut into 0.5 cm rings.

Peel and coarsely grate the carrots as desired.

Tear the buffalo mozzarella by hand into coarse pieces.



5 Prepare the salad

In the large bowl from step 1, mix the pointed pepper, mixed salad, the green parts of the spring onions and grated carrots together with half of the dressing.



6 Serve

Apportion the courgette strips in a circle shape onto deep plates.

Arrange the mixed salad on top and add the buffalo mozzarella and herb croutons.

Drizzle the remaining dressing over the courgette and salad and enjoy.

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!



Insalata di Zucchini ! avec mozzarella de bufflonne accompagnée de croûtons aux herbes et d'une vinaigrette aux aïrelles sauvages

18

Famille Moins de 650 calories Peu de préparation Végétarien 20 – 30 minutes • 2.571 kJ/615 kcal • Cuisiner au 3e jour



Courgettes



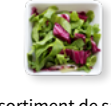
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »



Croûtons aux herbes



Oignon de printemps



Assortiment de salade



Carottes Confiture



d'airelles sauvages



Crème balsamique



Poivron long rouge



Mozzarella de bufflonne



Moutarde à l'ancienne



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile d'olive*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Courgette	2 x 220 g	4 x 220 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Croustons aux fines herbes 15)	1 x 40 g	2 x 40 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	1 x 140 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Confiture d'ailles sauvages	1 x 25 g	1 x 50 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Mozzarella de bufflonne 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Moutarde à l'ancienne 9)	1 x 17 g	2 x 17 g
Huile d'olive*	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	458 kJ/110 kcal	2.571 kJ/615 kcal
Lipides	7.33 g	41.17 g
- dont acides gras saturés	2.51 g	14.11 g
Glucides	7.50 g	42.13 g
- dont sucre	4.26 g	23.94 g
Protéines	3.51 g	19.69 g
Sel	0.277 g	1.554 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 **15)** blé.

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



1 Préparer les courgettes

Retirer les extrémités des courgettes, couper les courgettes en deux dans le sens de la largeur et couper les moitiés de courgettes en très fines lamelles.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Bien mélanger les courgettes et la partie blanche de l'oignon de printemps dans un grand saladier avec le mélange d'épices « Hello Buon Appetito », 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.



4 Préparer les légumes

Couper les poivrons longs rouges en deux, retirer le cœur et les couper en petites rondelles de 0.5 cm.

Peler les carottes à volonté et les râper grossièrement.

Émietter la mozzarella de bufflonne à la main en gros morceaux.



2 Faire frire les courgettes

Dans une grande poêle, faire revenir les lamelles de courgette marinées l'une après l'autre, sans ajouter de matière grasse, pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Après la cuisson, réserver les lamelles de courgette et les laisser refroidir brièvement.

Astuce : Pour que les lamelles de courgette soient bien colorées, veillez à ce que la poêle ne soit pas trop pleine.

Astuce : Si tu veux gagner du temps, tu peux continuer la recette pendant la cuisson.



5 Préparer la salade

Dans le grand saladier de l'étape 1, mélanger les poivrons longs rouges, l'assortiment de salade, la partie verte de l'oignon de printemps et les carottes râpées avec la moitié de la vinaigrette.



3 Préparer la vinaigrette

Dans un petit saladier, mélanger la moutarde à l'ancienne, la crème balsamique, la confiture d'ailles sauvages, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, 4 c. à soupe [8 c. à soupe] d'eau*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette lisse.



6 Dresser

Disposer les lamelles de courgette en cercle sur des assiettes creuses.

Répartir la salade par-dessus et garnir de mozzarella de bufflonne et de croustons aux herbes.

Répartir le reste de la vinaigrette sur les courgettes et la salade et déguster.

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 !

