

Insalata di Zucchini! mit Büffelmozzarella dazu Wildpreiselbeer-Vinaigrette

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 20 – 30 Minuten • 571 kcal • Tag 2 kochen



Zucchini



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Salatmischung



Rüebli



Wildpreiselbeerkonfi



rote Spitzpeperoni



Büffelmozzarella



körniger Senf



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe,
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“	1 x 2 g	1 x 4 g
Salatmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Wildpreiselbeerkonfi	1 x 25 g	1 x 50 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
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g**	1 x 20 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

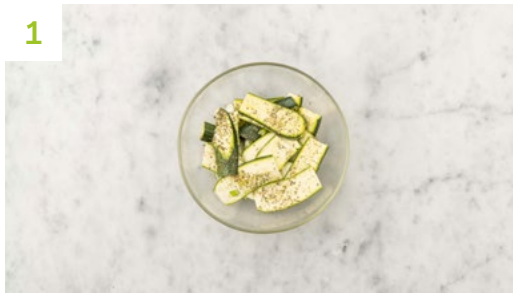
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 520 g)
Brennwert	464 kJ/ 111 kcal	2390 kJ/ 571 kcal
Fett	8.31 g	42.84 g
– davon ges. Fettsäuren	2.77 g	14.27 g
Kohlenhydrate	5.13 g	26.42 g
– davon Zucker	4.74 g	24.44 g
Eiweiss	3.63 g	18.72 g
Salz	0.224 g	1.154 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

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



1 Zucchini vorbereiten

Backofen auf 250 °C mit der Grillfunktion vorheizen.

Zucchini quer halbieren und **Zucchettihälften** in sehr dünne Streifen schneiden.

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



2 Zucchetti anbraten

Zucchettistreifen auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und für 10 Min. im oberen Drittel des Ofens grillen.

Danach herausnehmen, beiseitestellen und kurz abkühlen lassen. In die letzte 1 Min. die **Sonnenblumenkerne** mit backen.

Tipp: Für 3P und 4P brauchst du 2 Backbleche.



3 Für das Dressing

Währendessen in einer kleinen Schüssel **körnigen Senf**, **Wildpreiselbeerkonfi**, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [2 TL] **Honig***, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 4 EL [8 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem glatten **Dressing** verrühren.



4 Gemüse vorbereiten

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in 0.5 cm kleine Ringe schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen und grob raffeln.

Büffelmozzarella mit der Hand in grobe Stücke zupfen.



5 Salat vorbereiten

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 **Spitzpeperoni**, **Salatmischung** und die geraffelte **Rüebli** zusammen mit der Hälfte des **Dressings** vermengen.



6 Anrichten

Zucchettistreifen **kreisförmig** auf tiefen Tellern anrichten.

Salat darüber verteilen und mit **Büffelmozzarella** sowie **Sonnenblumenkerne** 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 wild cranberry vinaigrette

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 20-30 minutes • 571 kcal • Cook on day 2

18



Courgette



Spice mix "Hello Buon Appetito"



Mixed salad



Carrots



Wild cranberry jam



Red pointed pepper



Buffalo mozzarella



Wholegrain mustard



Sunflower seeds



Spice mix "Hello Paprika"



Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients from your kitchen*

Olive oil*, salt*, pepper*, balsamic vinegar*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 1 small bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Courgette	2 x	220 g	4 x	220 g
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	100 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Wild cranberry jam	1 x	25 g	1 x	50 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
Sunflower seeds	1 x	20 g**	1 x	20 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

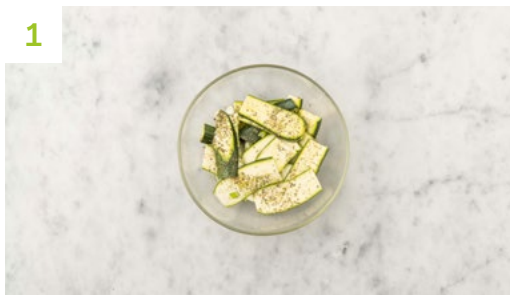
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 520 g)
Calories	464 kJ/ 111 kcal	2.390 kJ/ 571 kcal
Fat	8.31 g	42.84 g
– incl. saturated fats	2.77 g	14.27 g
Carbohydrate	5.13 g	26.42 g
– incl. sugar	4.74 g	24.44 g
Protein	3.63 g	18.72 g
Salt	0.224 g	1.154 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

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



1 Prepare courgette

Preheat oven to 250°C using grill mode.

Halve courgette crosswise and cut courgette halves into very thin strips.

Thoroughly mix the courgette with “Hello Paprika” and “Hello Buon Appetito” spice mixes, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, salt*, and pepper* in a large bowl.



2 Sauté courgette

Spread courgette strips on a baking tray lined with baking paper and grill for 10 min. in the upper third of the oven.

Then remove, set aside and let cool briefly. Add sunflower seeds for the last 1 min. of the baking.

Tip: For 3P and 4P you need 2 baking trays.



3 For the dressing

Meanwhile, in a small bowl, mix together wholegrain mustard, wild cranberry jam, 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 4 tbsp. [8 tbsp.] water*, salt*, and pepper* to make a smooth dressing.



4 Prepare the vegetables

Halve the pointed pepper, remove the seeds, then cut into 0.5 cm rings.

Peel and coarsely grate the carrots as desired.

Pluck buffalo mozzarella into rough pieces by hand.



5 Prepare the salad

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



6 Serve

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

Spread lettuce over the courgette and top with buffalo mozzarella and sunflower seeds.

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 Zucchine ! avec mozzarella de bufflonne accompagnée d'une vinaigrette aux airelles

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 20 – 30 minutes • 571 kcal • Cuisiner au 2e jour

18



Courgettes



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Assortiment de salades



Carottes



Confiture d'airelles



Poivrons longs rouges



Mozzarella de bufflonne



Moutarde à l'ancienne



Graines de tournesol



Mélange d'épices
« Hello Paprika »

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile d'olive*, sel*, poivre*, vinaigre balsamique*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 petite casserole, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Courgette	2 x 220 g	4 x 220 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Confiture d'ailles sauvages	1 x 25 g	1 x 50 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
Graines de tournesol	1 x 20 g**	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g

**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

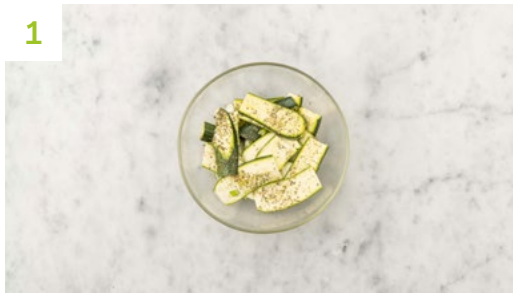
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 520 g)
Valeur calorique	464 kJ/ 111 kcal	2.390 kJ/ 571 kcal
Lipides	8.31 g	42.84 g
- dont acides gras saturés	2.77 g	14.27 g
Glucides	5.13 g	26.42 g
- dont sucre	4.74 g	24.44 g
Protéines	3.63 g	18.72 g
Sel	0.224 g	1.154 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 (comprenant du lactose) **9)** moutarde.

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



1 Préparer les courgettes

Préchauffer le four à 250 °C sur la fonction grill.

Couper les courgettes en deux dans le sens de la largeur et couper les moitiés de courgettes en très fines lamelles.

Bien mélanger les courgettes dans un saladier avec les mélanges d'épices « Hello Paprika » et « Hello Buon Appetito », 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.



2 Faire frire les courgettes

Répartir les lamelles de courgette sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 10 minutes dans le tiers supérieur du four.

Les retirer ensuite, les mettre de côté et les laisser refroidir brièvement. Ajouter les graines de tournesol pour la dernière minute.

Astuce : 2 plaques de four sont nécessaires pour un repas de 3 et 4 personnes.



3 Préparer la sauce

Pendant ce temps, mélanger dans un bol la moutarde à l'ancienne, la confiture d'ailles, 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique*, 1 cc [2 cc] de miel*, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, 4 cs [8 cs] d'eau*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette lisse.



4 Préparer les légumes

Couper en deux le poivron long, retirer les graines et couper en rondelles de 0.5 cm de large.

Peler éventuellement les carottes et les râper grossièrement.

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



5 Préparer la salade

Dans le saladier de l'étape 1, mélanger les poivrons longs rouges, la salade et les carottes râpées avec la moitié de la vinaigrette.



6 Dresser

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

Répartir la salade par-dessus et garnir de mozzarella de bufflonne et de graines de tournesol.

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 !

