

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

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 20 – 30 Minuten • 571 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Salatmischung



Rüebli



Wildpreiselbeerkonfi



rote Spitzpeperoni



Mozzarella



körniger Senf



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



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

### Gut im Haus zu haben

Olivensalz\*, Salz\*, Pfeffer\*, Balsamicoessig\*, Honig\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüseraffel, 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
Mozzarella 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
Olivenöl*,		

Balsamicoessig\*, Angaben im Text

Honig\*

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. 516 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	0.225 g	1.159 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!)



## Zucchini vorbereiten

Enden der **Zucchini** entfernen, **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.



## Zucchini anbraten

Eine grosse Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzt und **Sonnenblumenkerne** für 2 – 3 Min. wärmen.

Herausnehmen und beiseite stellen.

In derselben 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, dass die Pfanne nicht zu voll ist. **Tipp:** Wenn Du Zeit sparen möchtest, kannst Du während des Bratens mit dem Rezept fortfahren.



## Für das Dressing

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.

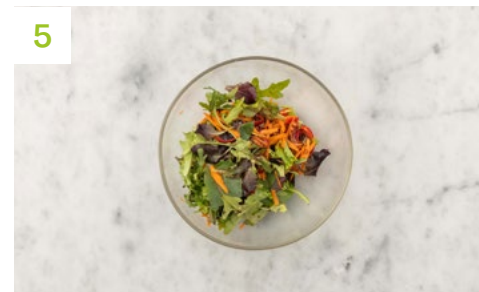


## Gemüse vorbereiten

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

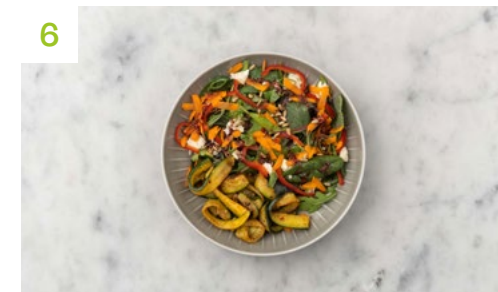
**Rüebli** nach Belieben schälen und grob raffeln.

**Mozzarella** mit der Hand in grobe Stücke zupfen.



## Salat vorbereiten

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



## Anrichten

**Zucchettistreifen** **kreisförmig** auf tiefen Tellern anrichten. **Salat** darüber verteilen und mit **Mozzarella** sowie **Sonnenblumenkerne** toppen.

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

## En Guete!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



# Insalata di Zucchine with mozzarella

served with sunflower seeds and wild cranberry vinaigrette

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



Courgette



“Hello Buon Appetito” spice mix



Mixed salad



Carrots



Wild cranberry jam



Red pointed pepper



Mozzarella



Wholegrain mustard



Sunflower seeds



“Hello Paprika” spice mix



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

**Good to have at hand**

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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 large frying pan, 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
Spice mix "Hello Buon Appetito"	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
Mozzarella <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Wholegrain mustard <b>9)</b>	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
Olive oil*, balsamic vinegar*, honey*	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

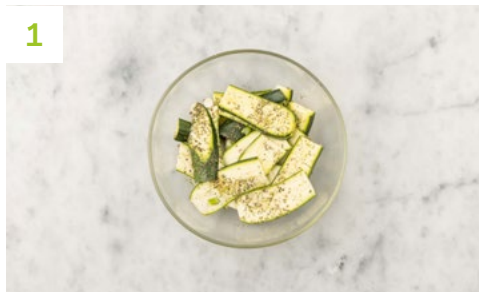
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 625 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	0.225 g	1.159 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

Cut off the ends of the courgette, half the courgette crossways and cut the 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

Heat a large frying pan without adding any more fat and warm the sunflower seeds for 2-3 min. Remove and set aside.

Without adding any more fat, sauté the marinated courgette strips in the same 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 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.

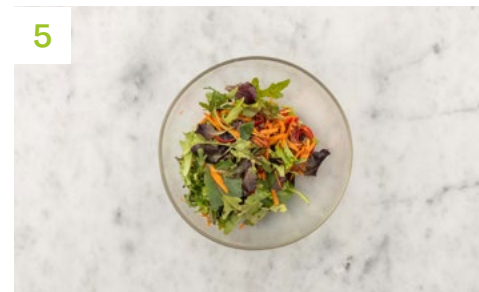


## 4 Prepare the vegetables

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

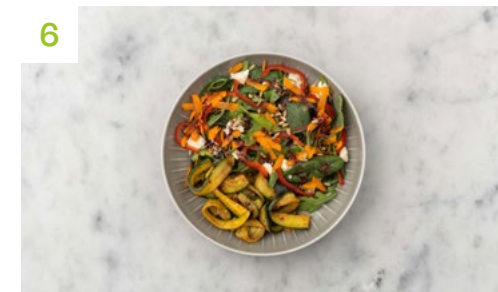
Peel and coarsely grate the carrots as desired.

Pluck mozzarella into rough pieces by hand.



## 5 Prepare the salad

In the large bowl from step 1, mix the pointed pepper, curled lettuce 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 mozzarella and sunflower seeds.

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

**Bon appetit!**

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



# Insalata di Zucchine ! avec mozzarella accompagnée de graines de tournesol et d'une vinaigrette aux airelles

Beaucoup de légumes 20 – 30 minutes • 571 kcal • Cuisiner au e jour

18



Courgettes



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Assortiment de salades



Carottes



Confiture d'airelles



Poivrons longs rouges



Mozzarella



Moutarde à l'ancienne



Graines de tournesol



Mélange d'épices « Hello  
Paprika »



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi :**

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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 râpe à légumes, 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 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
Huile d'olive*, vinaigre balsamique*, miel*	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

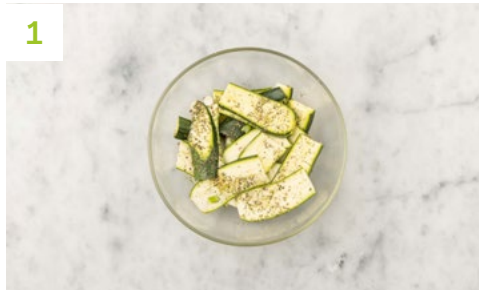
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 516 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	0.225 g	1.159 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

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.

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

Chauffer une grande poêle sans ajouter de matière grasse et faire chauffer les graines de tournesol pendant 2 à 3 min. Retirer du feu et réserver.

Dans la même poêle, faire revenir les lamelles de courgette marinées l'une après l'autre, sans ajouter de matière grasse, pendant 2 à 3 min 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.*



### 3 Préparer la vinaigrette

Dans un bol, mélanger 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 les poivrons longs rouges en deux, enlever les graines et les couper en petites rondelles de 0.5 cm.

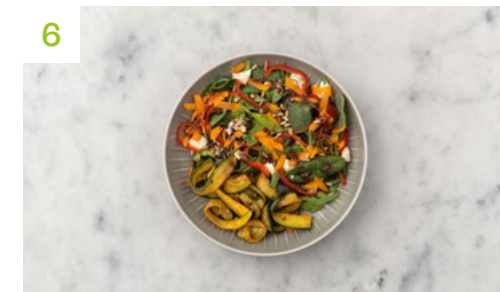
Peler éventuellement les carottes et les râper grossièrement.

Émietter la mozzarella 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 et de graines de tournesol.

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

**Bon appétit !**

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

