

Ofen-Kürbis mit Büffelmozzarella & Peperoncini-Honig-Dressing

unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 595 kcal • Tag 5 kochen

301



Kürbis (Hokkaido)



Balsamico-Creme



rote Zwiebel



Thymian



Büffelmozzarella



Blütenhonig



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Kürbiskerne



Baumüsse



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Bratpfanne

Zutaten 2 Personen

		2P
Kürbis (Hokkaido)	1 x	400 g
Balsamico-Crème 14)	2 x	12 g
rote Zwiebel	1 x	80 g
Thymian	1 x	10 g
Büffelmozzarella 7)	1 x	125 g
Blütenhonig	1 x	20 g
rote Peperoncini	1 x	15 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml
Kürbiskerne	1 x	10 g
Baumnüsse 24)	1 x	20 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. 380 g)
Brennwert	661 kJ/ 158 kcal	2490 kJ/ 595 kcal
Fett	12.27 g	46.18 g
- davon ges. Fettsäuren	3.72 g	14.01 g
Kohlenhydrate	7.66 g	28.83 g
- davon Zucker	5.07 g	19.08 g
Eiweiss	4.43 g	16.67 g
Salz	0.149 g	0.562 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) Schwefeldioxyde und Sulfite 24) Walnüsse

(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.

Kürbis vierteln und **Kerne** mit einem Löffel herauskratzen.

Kürbisviertel in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.



Kürbis backen

Kürbis und **Zwiebelstreifen** in eine grosse Schüssel geben.

Knoblauchzehe dazu pressen und alles gründlich mit **Balsamicocrème**, 2 EL [4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Anschliessend auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 Min. backen, bis alles leicht gebräunt und der **Kürbis** innen weich ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Nüsse und Kerne rösten

In einer kleinen Bratpfanne **Baumnüsse** und **Kürbiskerne** für 1 – 2 Min. rösten.



Für das Dressing

Thymian-Blättchen abstreifen und fein hacken.

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

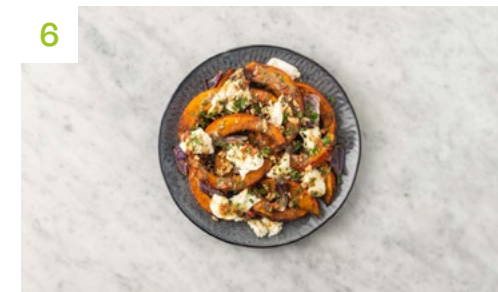
In einer kleinen Schüssel 1 TL [2 TL] **Honig***, **Senf**, gehackten **Thymian**, 1 TL [2 TL] gehackten **Peperoncini**, 2 EL [4 EL] **Öl*** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** miteinander zu einem glatten **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Mozzarella

Mozzarella abgiessen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Baumnüsse und **Kürbiskerne** grob hacken.



Anrichten

Fertig gebackenes **Gemüse** auf Teller verteilen. **Gezupften Mozzarella** darauf verteilen und alles grosszügig mit dem **Dip** beträufeln.

Mit **Nüssen** bestreuen 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!



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.



Roasted pumpkin with buffalo mozzarella & peperoncini and honey dressing

Under 650 calories • 30-40 minutes • 595 kcal • Cook on day 5

301



Hokkaido pumpkin



Balsamic cream



Red onion



Thyme



Buffalo mozzarella



Floral honey



Red peperoncini



Garlic clove



Medium-hot mustard



Pumpkin seeds



Walnuts



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Oil*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 small frying pan.

Ingredients for 2 persons

		2P
Hokkaido pumpkin	1 x	400 g
Balsamic cream 14	2 x	12 g
Red onion	1 x	80 g
Thyme	1 x	10 g
Buffalo mozzarella 7	1 x	125 g
Floral honey	1 x	20 g
Red peperoncini	1 x	15 g
Garlic clove	1 x	4 g
Medium-hot mustard 9	1 x	10 ml
Pumpkin seeds	1 x	10 g
Walnuts 24	1 x	20 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. 380 g)
Calories	661 kJ/ 158 kcal	2.490 kJ/ 595 kcal
Fat	12.27 g	46.18 g
- incl. saturated fats	3.72 g	14.01 g
Carbohydrate	7.66 g	28.83 g
- incl. sugar	5.07 g	19.08 g
Protein	4.43 g	16.67 g
Salt	0.149 g	0.562 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

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

Quarter the pumpkin and remove the seeds with a spoon.

Cut pumpkin quarters into strips approx. 1 cm thick.

Halve the onion, peel it, and cut it into 1 cm thick strips.

Peel the garlic.



Roast the pumpkin

Place the pumpkin and onion strips in a large bowl.

Press in the garlic clove and marinate everything thoroughly with balsamic cream, 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Then spread everything on a baking tray lined with baking paper and roast for 20 min., until everything is lightly browned and the pumpkin is soft inside.

In the meantime, continue with the recipe.



Toast nuts and seeds

In a small frying pan, toast the walnuts and pumpkin seeds for 1-2 min.



For the dressing

Pluck thyme leaves and chop finely.

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

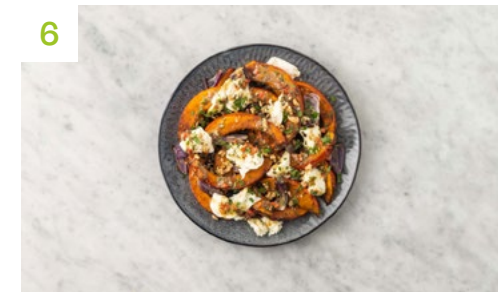
In a small bowl, mix together 1 tsp. [2 tsp.] honey*, mustard, chopped thyme, 1 tsp. [2 tsp.] chopped peperoncini, 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* to make a smooth dressing. Season with salt* and pepper*.



For the mozzarella

Drain the mozzarella and tear it into bite-sized chunks.

Roughly chop the walnuts and pumpkin seeds.



Serve

Apportion baked vegetables onto plates. Top with torn mozzarella and drizzle everything generously with the dip.

Sprinkle with nuts and enjoy.

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.

Love HelloFresh?

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



Potimarron au four, mozzarella de bufflone & vinaigrette au piment et au miel

Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 595 kcal • Cuisiner au 5e jour

301



Potimarron (Hokkaido)



Crème balsamique



Oignon rouge



Thym



Mozzarella de bufflone



Miel de fleurs



Piment rouge



Gousse d'ail



Moutarde mi-forte



Graines de courge



Noix



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 plaques de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail et 1 petite poêle

Ingrédients pour 2 personnes

	2 portions	
Potimarron	1 x	400 g
Crème balsamique 14	2 x	12 g
Oignon rouge	1 x	80 g
Thym	1 x	10 g
Mozzarella de bufflonne 7	1 x	125 g
Miel	1 x	20 g
Piment rouge	1 x	15 g
Gousse d'ail	1 x	4 g
Moutarde mi-forte 9	1 x	10 ml
Graines de courge	1 x	10 g
Noix 24	1 x	20 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. 380 g)
Valeur calorique	661 kJ/ 158 kcal	2.490 kJ/ 595 kcal
Lipides	12.27 g	46.18 g
- dont acides gras saturés	3.72 g	14.01 g
Glucides	7.66 g	28.83 g
- dont sucre	5.07 g	19.08 g
Protéines	4.43 g	16.67 g
Sel	0.149 g	0.562 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 (comportant du 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

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Couper le potimarron en quatre et retirer les graines avec une cuillère.

Trancher les quartiers de potimarron en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher puis le couper en lamelles d'env. 1 cm d'épaisseur.

Peler l'ail.



Faire cuire le potimarron

Mettre le potimarron et les lamelles d'oignon dans un saladier.

Y presser la gousse d'ail et faire mariner soigneusement le tout avec la crème balsamique, 2 cs [4 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Répartir ensuite le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faire cuire pendant 20 min jusqu'à ce que tout soit légèrement doré et que le potimarron soit tendre à l'intérieur.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Faire griller les noix et les graines

Dans une petite poêle, faire griller les noix et les graines de courge pendant 1 à 2 min.



Préparer la sauce

Effeuiller le thym et le hacher finement.

Couper le piment (attention : piquant !) en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et le hacher finement.

Dans un petit bol, mélanger 1 cc [2 cc] de miel*, la moutarde, le thym haché, 1 cc [2 cc] de piment haché, 2 cs [4 cs] d'huile* et 2 cs [4 cs] d'eau* pour obtenir une sauce lisse. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Piment

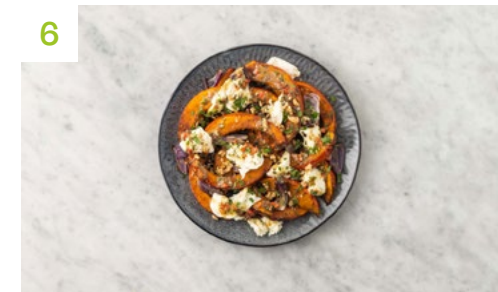
Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Pour la mozzarella

Égoutter la mozzarella et la couper en morceaux.

Hacher grossièrement les noix et les graines de courge.



Dresser

Répartir les légumes cuits dans les assiettes. Répartir dessus la mozzarella découpée et arroser généreusement le tout de dip.

Parsemer de noix 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 !

