

# Panzanella! Brotsalat mit gebackener Nektarine

## Mozzarella, Cherry-Tomaten und Basilikum-Dressing

12

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 10 - 20 Minuten • 2.390 kj/571 kcal • Tag 3 kochen



Gurke



Cherry-Tomaten



Mozzarella



rote Zwiebel



Basilikum



Nektarine



Balsamicoreme



Knoblauchzehe



Ciabatta-Brötli



Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben  
Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Balsamicoessig\*



# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Mozzarella <b>7</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Nektarine	2 x 100 g	4 x 100 g
Balsamicoreme <b>14</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ciabatta-Brötli <b>15</b> <b>18</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Olivenöl*, Balsamicoessig*, 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	387 kJ/92 kcal	2390 kJ/571 kcal
Fett	4.02 g	24.83 g
- davon ges. Fettsäuren	0.30 g	1.84 g
Kohlenhydrate	10.25 g	63.34 g
- davon Zucker	3.83 g	23.65 g
Eiweiss	3.56 g	22.00 g
Salz	0.215 g	1.326 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) **14** Schwefeldioxid und Sulfite **15** Weizen **18** Roggen.

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



## 1 Ciabatta vorbereiten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Ciabatta** in 2 – 3 cm **grosse Würfel** schneiden.

Die **Ciabattawürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Zwiebeln** und **Nektarine** lassen.

**Ciabattawürfel** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** mischen und nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Tipp:** Nutze für 3 und 4 Personen 2 Backbleche.



## 2 Gemüse & Obst backen

**Rote Zwiebel** halbieren, abziehen, in feine Streifen schneiden und mit auf das Backblech geben.

**Nektarinen** vierteln, den Kern entfernen und **Nektarinentertel** in jeweils 2 Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen und zusammen mit den **Nektarinstreifen** mit auf das Backblech geben.

Das Backblech in den Ofen schieben und **Ciabattawürfel**, **Zwiebeln** und **Nektarinstreifen** ca. 12 Min. backen bis die **Brotwürfel** eine goldene Kruste bekommen.



## 3 Salat vorbereiten

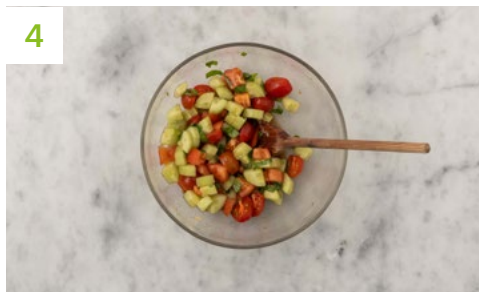
Inzwischen Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** nach Belieben schälen und längs halbieren.

**Gurkenhälften** nochmals längs halbieren und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Cherry-Tomatenhälften**, **Gurken-** und **Tomatenwürfel** in eine grosse Schüssel geben.

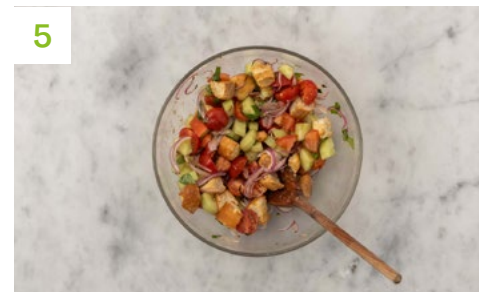


## 4 Dressing zubereiten

Nach etwa 5 Min. Ofenzeit die **Knoblauchzehe** aus dem Ofen nehmen.

**Basilikum** samt Stielen grob hacken und zusammen mit 1 EL [2 EL] **Balsamico-Essig\***, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und nach Geschmack **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die Schüssel mit **Tomaten** und **Gurken** geben und untermengen.

**Knoblauch** dazupressen und untermischen.

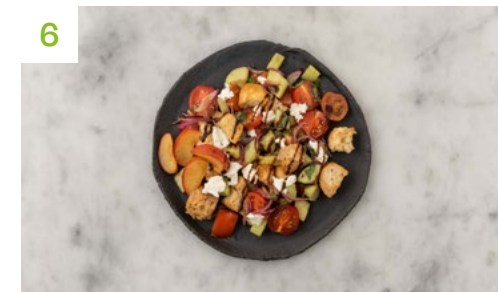


## 5 Salat vollenden

Nach der Backzeit die **Ciabattawürfel**, **Zwiebeln** und **Nektarinstreifen** aus dem Ofen nehmen.

**Ciabattawürfel** und **Zwiebelstreifen** in die Schüssel mit den **Gurken** und **Tomaten** geben und alles gut vermischen.

**Mozzarella** abgiessen und in mundgerechte Stücke zupfen.



## 6 Anrichten

**Salat** auf Teller portionieren, mit den **Mozzarellastücken** belegen und **Nektarinstreifen** darauf anrichten.

Mit **Balsamico-Crème** beträufeln und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Panzanella! Bread salad with baked nectarine served with mozzarella, cherry tomatoes and basil dressing

12

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 10-20 minutes • 2.390 kj/571 kcal • Cook on day 3



Cucumber



Cherry tomatoes



Mozzarella



Red onion



Basil



Nectarine



Balsamic cream



Garlic clove



Ciabatta bread



Tomatoes



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

Good to have at hand  
Olive oil\*, salt\*, pepper\*, balsamic vinegar\*.



# Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Mozzarella <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Nectarine	2 x 100 g	4 x 100 g
Balsamic cream <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Ciabatta bread <b>15) 18)</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Olive oil*, balsamic vinegar*	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

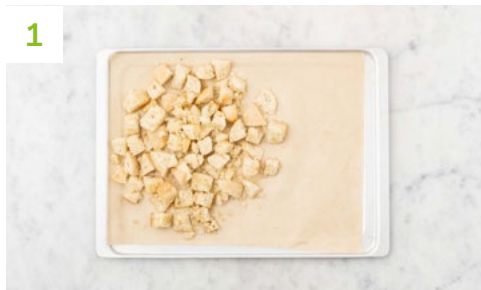
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	387 kJ/92 kcal	2.390 kJ/571 kcal
Fat	4.02 g	24.83 g
- incl. saturated fats	0.30 g	1.84 g
Carbohydrate	10.25 g	63.34 g
- incl. sugar	3.83 g	23.65 g
Protein	3.56 g	22.00 g
Salt	0.215 g	1.326 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) **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **18)** Rye.

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



## 1 Prepare the ciabatta

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Cut the ciabatta into 2-3 cm cubes.

Spread the ciabatta cubes on a baking tray lined with baking paper, leaving room for the onions and nectarine.

Mix the ciabatta cubes with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil and season with salt and pepper to taste.

**Tip:** Use 2 baking trays for 3 and 4 people.



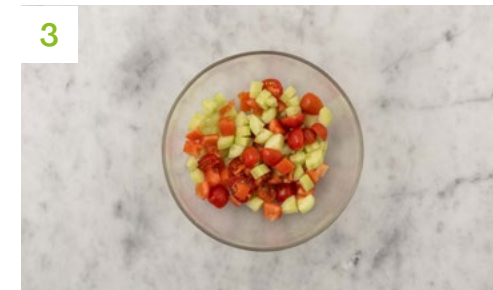
## 2 Bake vegetables & fruit

Cut the red onion in half, peel, slice into fine strips and add to baking tray.

Quarter the nectarines, remove the stone and cut each nectarine quarter into 2 wedges.

Peel the garlic and add it to the baking tray along with the nectarine strips.

Place the baking tray in the oven and bake the diced ciabatta, onions and nectarine strips for about 12 minutes until the bread cubes have a golden crust.



## 3 Prepare the salad

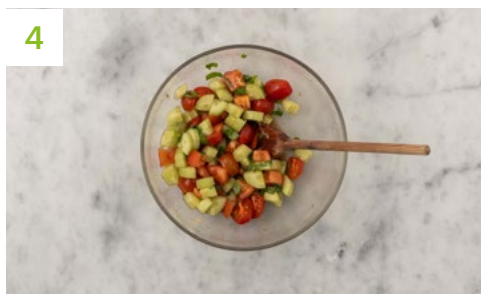
In the meantime, cut the ends off the cucumber, peel it if you want halve it lengthways.

Halve the cucumber halves lengthways once more and chop them into 1 cm cubes.

Halve cherry tomatoes.

Cut the tomato in half, remove the stalk and cut it into approx. 2 cm cubes.

Put the cherry tomato halves, cucumber and diced tomato in a large bowl.

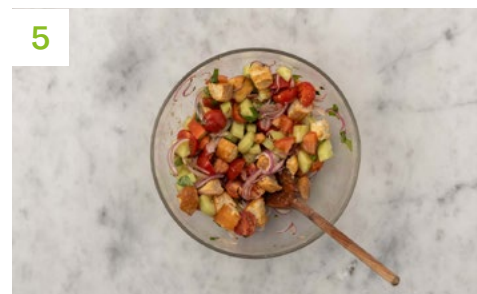


## 4 Prepare the dressing

After about 5 minutes of baking, remove the garlic clove from oven.

Roughly chop the basil including the stems and mix into to the bowl with the tomatoes and cucumbers along with 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and salt\* and pepper\* to taste.

Press in garlic and mix it in.



## 5 Finish the salad

After the baking time, remove the ciabatta cubes, onions and nectarine wedges from oven.

Add the ciabatta cubes and onion strips to bowl with cucumbers and tomatoes and mix well.

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



## 6 Serve

Apportion the salad onto plates, top with the mozzarella chunks and arrange the nectarine wedges on top.

Drizzle a little balsamic cream over the top 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Panzanella ! Salade de pain avec nectarine cuite au four, mozzarella, tomates cerises et vinaigrette au basilic

12

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 10 – 20 minutes • 2.390 kj/571 kcal • Consommer dans les 3 jours



Concombre



Tomates cerises



Mozzarella



Oignon rouge



Basilic



Nectarine



Crème balsamique



Gousse d'ail



Petits pains ciabatta



Tomates



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**

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



# C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 presse-ail, 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Mozzarella <b>7</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Basilic	1 x 10 g **	1 x 10 g
Nectarine	2 x 100 g	4 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Ciabatta <b>15</b> <b>18</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Huile d'olive*, vinaigre balsamique*	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	387 kJ/92 kcal	2.390 kJ/571 kcal
Lipides	4.02 g	24.83 g
- dont acides gras saturés	0.30 g	1.84 g
Glucides	10.25 g	63.34 g
- dont sucre	3.83 g	23.65 g
Protéines	3.56 g	22.00 g
Sel	0.215 g	1.326 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) **14** dioxydes de soufre et sulfites **15** blé **18** seigle.

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



### Préparer la ciabatta

Préchauffer le four à 200 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper la ciabatta en cubes d'env. 2 à 3 cm.

Répartir les cubes de ciabatta sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé en laissant un peu de place pour les oignons et la nectarine.

Mélanger les cubes de ciabatta avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive, saler\* et poivrer\* selon vos préférences.

**Astuce :** Utilisez deux plaques de four pour 3 ou 4 personnes.



### Cuire les légumes et les fruits

Couper l'oignon rouge en deux, l'éplucher, le couper en fines lamelles et le placer également sur la plaque de four.

Couper les nectarines en quatre, retirer le noyau et couper les quartiers de nectarines en deux tranches.

Éplucher l'ail et le placer sur la plaque de four avec les tranches de nectarine.

Enfourner la plaque et faire cuire les cubes de ciabatta, les oignons et les tranches de nectarine environ 12 minutes jusqu'à ce que les cubes de pain aient une croûte dorée.



### Préparer la salade

Couper les extrémités du concombre, éventuellement éplucher le concombre et le couper en deux dans le sens de la longueur.

Couper les moitiés de concombre dans la longueur, puis en dés d'env. 1 cm.

Couper en deux les tomates cerises.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 2 cm.

Mettre les moitiés de tomates cerises, les cubes de concombre et de tomates dans un grand saladier.



### Préparer la vinaigrette

Après environ 5 minutes de cuisson, retirer la gousse d'ail du four.

Hacher grossièrement le basilic et ses tiges et mettre dans le saladier avec les tomates et les concombres avec 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique\*, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et, selon les goûts, du sel\* et du poivre\*, et mélanger.

Ajouter l'ail pressé et mélanger.



### Terminer la salade

Une fois le temps de cuisson écoulé, sortir les cubes de ciabatta, les oignons et les tranches de nectarine du four.

Mettre les cubes de ciabatta et les tranches d'oignon dans le saladier avec les concombres et les tomates et bien mélanger le tout.

Égoutter la mozzarella et la couper en morceaux.



### Dresser

Répartir la salade dans les assiettes, garnir avec les morceaux de mozzarella et disposer les tranches de nectarine dessus.

Arroser de crème balsamique 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

