

Polenta Cremosa! mit buntem Antipasti-Gemüse dazu Mozzarella, Basilikum und Sonnenblumenkerne

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 686 kcal • Tag 5 kochen



Polenta



Knoblauchzehe



Frischecreme



Tomatenpesto



rote Zwiebel



Zucchini



Peperoni multicolor



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Mozzarella



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Tomaten



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Polenta	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frischecreme 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 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. 790 g)
Brennwert	363 kJ/ 87 kcal	2870 kJ/ 686 kcal
Fett	4.98 g	39.38 g
– davon ges. Fettsäuren	1.24 g	9.77 g
Kohlenhydrate	6.85 g	54.17 g
– davon Zucker	1.90 g	15.04 g
Eiweiss	3.29 g	26.04 g
Salz	0.168 g	1.328 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) Schwefeldioxide und Sulfite

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze 600 ml [1200 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

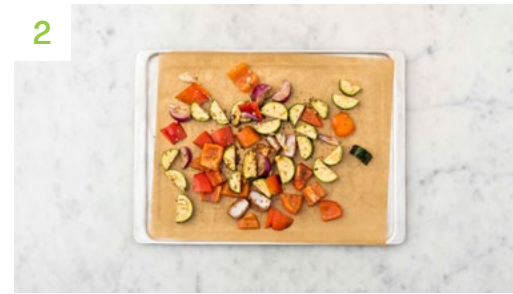
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zwiebel in 1 cm Spalten schneiden.

Zucchini halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Peperoni in 2 cm Stücke schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Gemüse rösten

Gemüse und drei Viertel des **Knoblauchs** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „Hello Buon Appetito“, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Alles zusammen im Backofen für 20 – 25 Min. garen.

Sonnenblumenkerne in den letzten 5 Min. der Backzeit mit auf das Blech geben.



Toppings vorbereiten

Tomaten in 1 cm Spalten schneiden und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.

Mozzarella in grobe Stücke zupfen.



Polenta starten

600 ml [1200 ml] **Wasser*** in einen grossen Topf mit Deckel füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Polenta hineinrühren und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 1 Min. kochen lassen.

Hitze reduzieren und **Polenta** abgedeckt für 10 Min. quellen lassen.



Polenta vollenden

Polenta von der Hitze nehmen und **Frischecreme**, **Tomatenpesto** und restlichen **Knoblauch** unterrühren.

Polenta mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn die Polenta zu lange steht und eindickt, kannst Du etwas Wasser* einrühren.



Anrichten

Cremige Polenta auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Antipasti-Gemüse** toppen.

Tomaten und **Mozzarella** daneben anrichten und mit **Basilikumblättern** und **Sonnenblumenkernen** garnieren.

Tipp: Träufle noch etwas **Olivenöl*** über **Tomaten** und **Mozzarella**.

En Guete!

Polenta cremosa! with colourful antipasti vegetables mozzarella, basil and sunflower seeds

Vegetarian Family 30-40 minutes • 686 kcal • Cook on day 5



Polenta



Garlic clove



Vegan cream cheese



Tomato pesto



Red onion



Courgette



Multicolored peppers



“Hello Buon Appetito” spice mix



Mozzarella



Basil



Sunflower seeds



Tomatoes



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Polenta	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Vegan cream cheese 7	1 x	100 g	1 x	200 g
Tomato pesto 14	1 x	25 g	1 x	50 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Multicolored peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Mozzarella 7	1 x	125 g	2 x	125 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 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. 790 g)
Calories	363 kJ/ 87 kcal	2870 kJ/ 686 kcal
Fat	4.98 g	39.38 g
– incl. saturated fats	1.24 g	9.77 g
Carbohydrate	6.85 g	54.17 g
– incl. sugar	1.90 g	15.04 g
Protein	3.29 g	26.04 g
Salt	0.168 g	1.328 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

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



1 Get prepped

Heat 600 ml [1200 ml] water* in the kettle.

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

Cut the onion into 1 cm wedges.

Halve the courgette and cut it into 1 cm half-moons.

Cut the pepper into 2 cm pieces.

Finely chop the garlic.



2 Roast the vegetables

Spread the vegetables and three quarters of the garlic on a baking tray lined with baking paper and mix with the "Hello Buon Appetito", 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar*, salt* and pepper*. Cook it all in the oven for 20-25 min.

Add sunflower seeds to the baking tray for the last 5 min. of the baking time.



3 Prepare the toppings

Cut the tomatoes into 1 cm wedges and season with salt* and pepper*.

Cut the basil leaves into thin strips.

Pluck the mozzarella into pieces.



4 Start the polenta

Pour 600 ml [1200 ml] water* into a large pot with a lid, add salt* and bring to the boil.

Stir in the polenta and cook over medium heat, stirring constantly, for 1 min.

Reduce the heat and let the polenta swell with the lid on for 10 min.



5 Finish the polenta

Remove the polenta from heat and stir in the vegan cream cheese, tomato pesto and remaining garlic.

Season the polenta with salt* and pepper*.

Tip: *If the polenta is left standing too long and thickens, you can stir in a little water*.*



6 Serve

Apportion the creamy polenta onto deep plates and top with the antipasti vegetables.

Arrange the tomatoes and mozzarella beside it and garnish with basil leaves and sunflower seeds.

Tip: *Drizzle a little more olive oil* over the tomatoes and mozzarella.*

Bon appetit!

Polenta Cremosa ! avec des légumes antipasti colorés accompagnée de mozzarella, de basilic et de graines de tournesol

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 686 kcal • Cuisiner au 5e jour



Polenta



Gousse d'ail



Crème fraîche



Pesto de tomates



Oignon rouge



Courgettes



Poivrons multicolores



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Mozzarella



Basilic



Graines de tournesol



Tomates



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Les bases de votre cuisine *

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

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Polenta	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pesto de tomates 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 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. 790 g)
Valeur calorique	363 kJ/ 87 kcal	2870 kJ/ 686 kcal
Lipides	4,98 g	39,38 g
- dont acides gras saturés	1,24 g	9,77 g
Glucides	6,85 g	54,17 g
- dont sucre	1,90 g	15,04 g
Protéines	3,29 g	26,04 g
Sel	0,168 g	1,328 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) **14)** dioxydes de soufre et sulfites

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



Petite préparation

Faire chauffer 600 ml [1200 ml] d'eau* dans la bouilloire.

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

Couper l'oignon en morceaux d'1 cm.

Couper la courgette en deux dans la longueur, puis en demi-lunes d'environ 1 cm d'épaisseur.

Couper les poivrons en morceaux de 2 cm.

Hacher finement l'ail.



Griller les légumes

Répartir les légumes et les trois quarts de l'ail sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et mélanger avec le « Hello Buon Appetito », 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique*, du sel* et du poivre*. Faire cuire le tout au four pendant 20 à 25 min.

Ajouter les graines de tournesol sur la plaque pour les 5 dernières minutes de cuisson.



Préparer la garniture

Couper les tomates en tranches d'1 cm et les assaisonner de sel* et de poivre*.

Couper les feuilles de basilic en fines lamelles.

Couper la mozzarella en gros morceaux.



Commencer la polenta

Remplir une grande casserole de 600 ml [1.200 ml] d'eau*, saler*, couvrir et porter à ébullition.

Verser la polenta et laisser cuire à feu moyen pendant 1 min en remuant constamment.

Réduire le feu et laisser gonfler la polenta à couvert 10 min.



Terminer la polenta

Retirer la polenta du feu et ajouter la crème fraîche, le pesto de tomates et le reste de l'ail.

Saler* et poivrer* la polenta.

Astuce : Si la polenta reste trop longtemps reposée et s'épaissit, vous pouvez y ajouter un peu d'eau.



Dresser

Répartir la polenta crémeuse dans des assiettes creuses et garnir avec les légumes antipasti.

Disposer les tomates et la mozzarella à côté et garnir de feuilles de basilic et de graines de tournesol.

Astuce : Versez encore un peu d'huile d'olive* sur les tomates et la mozzarella.

Bon appétit !