

MEDITERRANES FOCACCIA-SANDWICH,

gefüllt mit Antipasti, Tomatencreme und Mozzarella



HELLO ZUCCHINI

Die recht kalorienarme Zucchini enthält die Mineralstoffe Kalzium und Eisen, die wichtig für gesunde Knochen und unsere Blutbildung sind.



25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Zeit sparen

leichter Genuss

Veggie

Sandwiches sind zu Recht ein so beliebtes Essen: Sie sind vielseitig und von süßlich-mild bis herhaft-deftig echte Allesköninger! Außerdem können sie jede Länderküche abbilden: deutsch, vietnamesisch, dänisch etc. Der Beweis wartet hier: unsere mediterrane Variante. Erwärme die Antipasti dafür unkompliziert in Deinem Ofen, währenddessen bereitest Du die leckere Tomatencreme zu. Am Ende heißt es bloß noch: aufschneiden, stapeln und zubeißen!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Knoblauchpresse**, **1 große Schüssel**, **1 großes Rührgefäß** und **1 Pürierstab**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Spitzpaprika halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.



4 TOMATENCREME HERSTELLEN

Getrocknete Tomaten grob hacken und mit **saurer Sahne** in ein hohes Rührgefäß geben. Mit einem Pürierstab zu einer **Creme** mixen. **TIPP:** Wenn die Tomatencreme zu fest wird, gib etwas Wasser dazu.

Rosmarinnadeln fein hacken.

Mozzarella in Scheiben schneiden.

2 GEMÜSE BACKEN

Zucchinischeiben und **Paprikastreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Focaccia** lassen). Mit $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{2}{3}$ EL | 1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 10 – 15 Min. backen, bis sie weich sind.



5 ANTIPASTI ZUBEREITEN

Gebakenes **Gemüse** in eine große Schüssel geben, **Balsamicocreme** und gehackten **Rosmarin** unterrühren.



3 FOCACCIA AUFBACKEN

Focaccia die letzten 5 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken. **Knoblauch** abziehen, auf das **Gemüse** pressen und ebenfalls die letzten 5 Min. mitbacken.



6 ANRICHTEN
Focaccia aufschneiden und mit **Tomatencreme** bestreichen. Mit gebaktem **Gemüse** und **Mozzarellascheiben** belegen. Mit **Basilikumpaste** beträufeln, zusammenklappen und genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini PL NL	1	1	2
rote Spitzpaprika BE NL	1	1½ Ⓛ	2
Foccacia (Tomate) 1)	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
saure Sahne 5)	110g Ⓛ	150 g	300 g
Rosmarinzweig	½ Ⓛ	¾ Ⓛ	1
Mozzarella (Bocconcino) 5)	1	1½ Ⓛ	2
Balsamicocreme 1) 11)	12 ml	18ml Ⓛ	24 ml
Basilikumpaste	15 ml	18ml Ⓛ	24 ml
Olivenöl* für Schritt 2	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*			nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben.

ⓘ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hier von ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	609 KJ/146 kcal	2.703 KJ/646 kcal
Fett	7 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	17 g
Kohlenhydrate	14 g	60 g
- davon Zucker	4 g	17 g
Eiweiß	6 g	28 g
Salz	1 g	3 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien NL: Niederlande PL: Polen ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568

kundenservice@hellofresh.de

AT +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.at