



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.



Mozzarella (Bocconcino)



rote Spitzpaprika



Balsamicoreme



Rosmarinzweig



getrocknete Tomaten



Knoblauchzehe



Focaccia (Tomate)



Zucchini



Basilikumpaste



saure Sahne



25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 leichter Genuss

Zeit sparen Veggie

Sandwiches sind zu Recht ein so beliebtes Essen: Sie sind vielseitig und von süßlich-mild bis herzhaft-deftig echte Alleskönner! 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 hohes Rührgefäß** und **1 Pürierstab**.

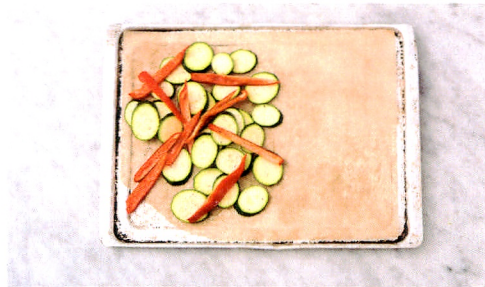


1 GEMÜSE VORBEREITEN

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.



2 GEMÜSE BACKEN

Zuchinischeiben 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.



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.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini PL NL	1	1	2
rote Spitzpaprika BE NL	1	1½	2
Focaccia (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
Rosmarinzwieg	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	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	$\frac{1}{2}$ EL	$\frac{2}{3}$ EL	1 EL
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.

DURCHSCHNITTICHE 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

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

2019 | KW 29 | 3



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.

5 ANTIPASTI ZUBEREITEN

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



6 ANRICHTEN

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



Guten Appetit!