



Leichter kochen,
besser essen!



KW37 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellowfreshgewinnspiel bei uns auf



HelloFresh.de | kundenservice@hellowfresh.de | HelloFresh hat | kundenservice@hellowfresh.at

Wie im Sommer: Mediterraner Kartoffel-Bohnen-Rucola-Salat mit Senfdressing

Heute haben wir für Dich noch einmal alles aufgefahren, was der Sommer an Früchten zu bieten hat: von der Aubergine über Bohnen und Rucola bis zu Oliven. Alles zusammen ergibt einen leckeren Salat, der den Sommer noch einmal richtig aufleben lässt. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2



Zitrone



Knoblauch



Aubergine



Drillinge



Bohnen, grün



Paprika-Antipasti



Zwiebel, rot



Mozzarella



Oliven, schwarz



Petersilie



Rucola

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zitrone ☉	1/2	1
Knoblauch ☉	1/8	1/4
Aubergine	1	2
Drillinge	500 g	1000 g
Bohnen, grün	100 g	200 g
Paprika-Antipasti 15)	50 g	100 g
Zwiebel, rot	1	2
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Olivens, schwarz, ohne Stein 15)	25 g	50 g
Petersilie	5 g	10 g
Rucola	50 g	100 g

☉ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 605 kcal
Kohlenhydrate: 51 g
Fett: 35 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, Senf, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Zitronenpresse, Knoblauchpresse, Backpapier, Backblech,
Backpinsel, großer Topf, Sieb (2), Salatschüssel



1 Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.



2 Zitrone entsaften. Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Zitronensaft und ein wenig Salz und Pfeffer dazugeben und gut miteinander verrühren.



3 Aubergine waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen, dann auf der mittleren Schiene im Backofen 15–20 Min. garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Auberginenwürfel mit der Zitronen-Marinade bepinseln und fertig backen.

4 Drillinge waschen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Grüne Bohnen waschen, Enden abschneiden und halbieren oder dritteln. In einem großen Topf Drillinge mit reichlich Salzwasser bedecken, einmal aufkochen lassen, dann ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. In den letzten 5 Min. der Garzeit die Bohnen dazugeben.

5 Paprika-Antipasti zerkleinern. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Mozzarella abgießen und in kleine Würfel schneiden. Oliven abgießen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.



6 In einer Salatschüssel für das Dressing 3½ EL Olivenöl, 2 EL Essig, Zwiebel, 1 TL Senf, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren.

7 Kartoffeln und Bohnen nach der Garzeit in ein Sieb abgießen. Dann zusammen mit Aubergine, Paprika-Antipasti, Mozzarella, Oliven, Petersilie, Rucola in der Salatschüssel mit dem Dressing gut vermischen und ein paar Minuten ziehen lassen.