



PROSCIUTTO-BIRNEN AUF ZUCCHINI-CARPACCIO

mit Parmesan, Rucola und Granatapfelkernen



VORSPEISE



Prosciutto



Birne



Zucchini



Granatapfel



geraspelter Hartkäse



Balsamicocreme



Pinienkerne



Zitrone



Rucola

20 - 30 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

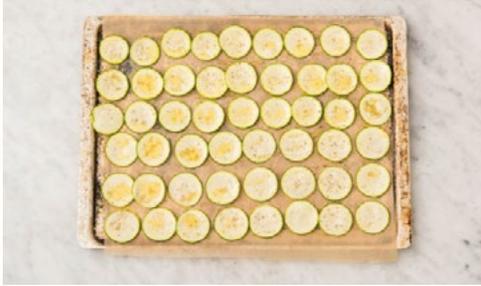
Tag 1-5 kochen



LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Salat** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 ZUCCHINI SCHNEIDEN

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

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** in 2 – 3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. **Zucchini** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, 1 EL [2 EL – 4 EL] **Öl*** darüber verteilen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 10 – 15 Min. backen, bis sie weich sind und anfangen zu bräunen.



4 PINIENKERNE RÖSTEN

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie fein duften. **★TIPP:** *Bleib dabei, wenn Du die Pinienkerne röstest, sie sehr schnell verbrennen können.*



2 OBST VORBEREITEN

Birne achteln und Kerngehäuse abschneiden.

Granatapfel halbieren, die Hälften jeweils in der Hand rundherum etwas zusammendrücken. Über eine kleine Schüssel halten und außen mit einem Löffel abklopfen, um die **Kerne** herauszubekommen.

Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. **Zitrone** danach vierteln.



5 DRESSING HERSTELLEN

In einer großen Schüssel aus 2 EL [4 EL – 8 EL] **Öl***, **Zitronensaft** von 1 [2 – 4] Spalten, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** ein **Dressing** anrühren.

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** darin marinieren.



3 BIRNE UMWICKELN

Prosciuttoscheiben längs halbieren und eine Scheibe um je eine **Birnenspalte** wickeln.



6 ANRICHTEN

In der Pfanne 1 EL [2 EL – 4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Prosciutto-Birnen rundherum** 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Schinken** knusprig ist.

Zucchini kreisförmig auf Tellern anrichten. Etwas vom **Dressing** und der **Balsamicoreme** darüberträufeln.

Geraspelt Hartkäse, **Pinienkerne** und 1 Prise **Zitronenabrieb** darüber verteilen. **Marinierten Rucola** in der Mitte hoch anrichten, **Birnenspalten** darauflegen und mit **Granatapfelkernen** garnieren.

2-8 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P	6P	8P
Zucchini ES	1	2	3	4
Birne IT	1	2	3	4
Zitrone ES	¼ ☉	½ ☉	¾ ☉	1
Granatapfel TR	½ ☉	¾ ☉	1	1
Prosciutto	72 g	144 g	226 g	288 g
Pinienkerne	10 g	20 g	30 g	40 g
Rucola	50 g	100 g	150 g	200 g
geraspelter Hartkäse ⁵⁾	20 g	40 g	60 g	80 g
Balsamicoreme ^{1) 11)}	12 ml	24 ml	36 ml	48 ml
Öl* für Schritt 1	1 EL	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 5	2 EL	4 EL	6 EL	8 EL
Öl* für Schritt 6	2 EL	4 EL	6 EL	8 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 700 g)
Brennwert	506 kJ/121 kcal	3.605 kJ/862 kcal
Fett	8,28 g	59,05 g
– davon ges. Fettsäuren	1,22 g	8,72 g
Kohlenhydrate	7,23 g	51,56 g
– davon Zucker	5,65 g	40,28 g
Eiweiß	4,70 g	33,53 g
Salz	0,337 g	2,405 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) Glutenthaltiges Getreide 5) Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien IT: Italien TR: Türkei

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

2019 | XMAS | Vorspeise

HelloFRESH