



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

4
KW27
2016



Sommerlicher Brotsalat mit Mozzarella und Radieschen in köstlichem Balsamico-Dressing

Das ist wirklich die perfekte Abendmahlzeit für den Balkon oder den Garten, wenn es noch schön warm ist und die letzten Sonnenstrahlen Dir sanft ins Gesicht fallen. Ebenso gut kannst Du den Salat aber auch zur nächsten Grillparty mitnehmen, dafür gibst Du die Brotwürfel erst vor Ort zu.



40 min.



Stufe 1



Ciabatta



Mozzarella



Kichererbsen



Radieschen



Kirschtomaten



Zucchini



rote Zwiebel



Knoblauch



Thymian



Basilikum

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kichererbsen	½ Dose	1 Dose
rote Zwiebel	1	2
Radieschen	½ Bund	1 Bund
Kirschtomaten	100 g	200 g
Zucchini	1	2
Thymian	1 Zweig (2 g)	2 Zweige (4 g)
Ciabatta 1)	1	2
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Basilikum	2 Stängel (10 g)	4 Stängel (20 g)
Knoblauch	½	¼

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
12) Schwefeldioxid und Sulfite

Nährwerte pro Person

Kalorien: 866 kcal
Kohlenhydrate: 90 g
Fett: 39 g, Eiweiß: 36 g
Ballaststoffe: 7 g

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

Olivenöl, Salz, (Balsamico-)Essig 12), Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, große Pfanne, Backpapier, Backblech, große Schüssel, Knoblauchpresse



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2 Knoblauch und Zwiebel abziehen. **Zwiebel** in Spalten teilen. **Radieschen** in Scheiben schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. **Zucchini** in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.



3 In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Tomatenhälften**, **Zwiebelspalten**, **Zucchinischeiben** und **Thymianzweige** dazugeben. Unter Wenden 8 – 10 Min. schmoren lassen.

4 Währenddessen: **Ciabatta** in 2 – 3 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 2 EL **Olivenöl** beträufeln und mit etwas **Salz** bestreuen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 4 – 5 Min. knusprig aufbacken.



5 **Mozzarella** grob würfeln. **Basilikum** trocken schütteln und Blätter abzupfen.

6 Für das **Dressing:** **Knoblauch** in eine große Schüssel pressen, mit 2 EL (Balsamico-)Essig und 3 EL **Olivenöl** vermischen.



7 **Thymianzweige** aus der **Tomaten-Zucchini-Zwiebel-Mischung** entfernen. **Pfannengemüse** unter das **Dressing** heben. **Brotwürfel**, **Kichererbsen**, **Radieschen**, **Mozzarella** und **Basilikum** zufügen und gut vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Brotsalat** noch lauwarm auf tiefen Tellern verteilen und genießen!