

Panzanella! Winterlicher Kürbis-Brot-Salat mit Rote Beete und Ziegenfrischkäse

Viel Gemüse Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 951 kcal • Tag 3 kochen



Ciabattabrötchen



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Rucola



Ziegenfrischkäsetaler



Balsamicoreme



Rote Beete, vorgegart



Hokkaido-Kürbis



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabattabrötchen 15) 18)	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rucola	75 g	100 g	150 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Balsamicoreme 14) 15)	12 g	24 g	24 g
Rote Beete, vorgegart	250 g	250 g	500 g
Hokkaido-Kürbis	1	1	1

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	587 kJ/140 kcal	3981 kJ/951 kcal
Fett	5,5 g	37,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	14,1 g
Kohlenhydrate	11,3 g	76,3 g
– davon Zucker	4,4 g	29,7 g
Eiweiß	3,5 g	23,9 g
Salz	0,28 g	1,9 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: 7) Milch (einschließlich Laktose)

14) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen **18**) Roggen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



Kürbis backen

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Kürbis vierteln, entkernen und ein Viertel in 2 cm breite Spalten schneiden. Restlichen **Kürbis** in 2 cm große Würfel schneiden.

Kürbisspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwas **Olivenöl*** besprenkeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen 25 – 30 Min. backen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Dressing zubereiten

In der großen Schüssel aus Schritt 2 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Knoblauchzehe nach ca. 5 Min. aus dem Ofen nehmen und zum **Dressing** pressen.

Rote Beete in 1 cm kleine Würfel schneiden und ebenfalls zum **Dressing** geben.



Brot würfeln

Rote Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. **Ciabattabrötchen** in 2 – 3 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Brot-** und **Kürbiswürfel** und **Zwiebelstreifen** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Salat vollenden

Nach der Backzeit **Zwiebelstreifen**, **Ciabatta-** und **Kürbiswürfel** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut mischen.

Rucola etwas kleiner zupfen und unter den **Salat** heben.



Gemüse & Brot backen

Nach 10 Min. **Kürbisbackzeit** die **Ciabatta-** und **Kürbiswürfel** neben die **Kürbisspalten** auf das Backblech geben.

Tipp: Nutze für 3 und 4 Personen 2 Backbleche.

Das Backblech in den Ofen schieben und weitere ca. 15 Min. backen, bis die **Brotwürfel** eine goldene **Kruste** bekommen und der **Kürbis** weich ist.

Knoblauch abziehen und 5 Min. im Ofen mitbacken.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit **Kürbisspalten** toppen.

Ziegenfrischkäse in Stückchen schneiden und über dem **Salat** verteilen. Mit **Balsamicoreme** beträufeln.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

