



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW 29
2016



HelioFresh.de | kundenservice@heliofresh.de

Frisch und fruchtig: Nektarinen-Zucchini-Panzanella mit Minze, Rucola und Mozzarella

Was gibt es Besseres als einen Salat, der zu gleichen Teilen aus Brot und Gemüse besteht? Für Unterwegs-Esser ist dieser Salat ein echter Hauptgewinn: In Deiner Lunch-Box kannst Du ihn mitnehmen und auch am nächsten Tag im Büro genießen.



30 min.



Stufe 1



zuerst genießen



Nektarine



Zucchini



Minze



Rucola



Mozzarella



Steinofen-Baguette



Shalotte

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Steinofen-Baguette 1)	1	2
Nektarine	1	2
Schalotte	1	2
Zucchini	1	2
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Minze	1 Stängel ⊕	2 Stängel
Rucola	50 g	100 g

⊕ Verwende den Rest anderseitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
12) Schwefeldioxid und Sulfite

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 665 kcal
Kohlenhydrate: 83 g
Fett: 24 g, Eiweiß: 30 g
Ballaststoffe: 7 g

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

Olivöl, (Weißwein-)Essig 12), Salz, Pfeffer

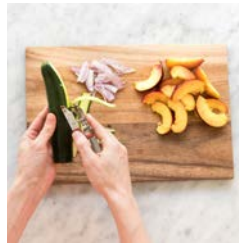
Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, große Schüssel, kleine Schüssel



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

1 Steinofen-Baguette in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Diese gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL **Olivöl** beträufeln. Auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min. backen, bis die Würfel goldbraun und im Inneren noch weich sind. Anschließend kurz abkühlen lassen.



2 Währenddessen: **Nektarine** in Spalten schneiden. **Schalotte** abziehen und in Streifen schneiden. **Zucchini** längs mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Diese in einer großen Schüssel mit 1 TL **Essig**, etwas **Salz** und **Pfeffer** marinieren.

3 **Mozzarella** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Minze** trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Rucola** in mundgerechte Stücke schneiden.



4 Für die **Vinaigrette**: In einer kleinen Schüssel **Schalottenstreifen** mit 1 TL **Essig**, 1 TL **Olivöl**, **Salz** und **Pfeffer** mischen.

5 **Mozzarellawürfel**, **Baguettewürfel**, die Hälfte der **Minzblätter**, **Rucolastücke**, **Nektarinenstreifen** und **Vinaigrette** zu den **Zucchinistreifen** in die große Schüssel geben und vermengen.



6 **Nektarinen-Zucchini-Panzanella** auf tiefe Teller verteilen, mit der restlichen **Minze** bestreuen und genießen.