



# FRÜHSOMMERLICHER BROTSALAT

mit Mozzarella, Thymian, Zucchini und Radieschen



## HELLO RADIESCHEN

Wusstest Du, dass die Senföle der Radieschen besonders gesund sind? Sie stärken Dein Immunsystem und sorgen für eine angenehme Schärfe!



Mozzarella



Focaccia (Tomate)



Kichererbsen



Balsamico-Essig



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Radieschen



Kirschtomaten



Basilikum



Thymian



Zucchini



Balsamico-Crème

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Dieser herzhafte Frühlings Salat ist perfekt für die ersten lauen Abende des Jahres auf dem Balkon oder im Garten. Genieße die letzten Sonnenstrahlen des Tages mit einer ganz besonderen und einfach gemachten Salatkomposition: Radieschen, Kirschtomaten, frische Kräuter und knusprige Focciawürfel machen dieses Rezept zu einem wahren Geschmackserlebnis.

Und dank der vielen **Ballaststoffe** bleibst Du lange satt und glücklich. Guten Appetit!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne**, ein **Sieb**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 KICHERERBSEN VORBEREITEN

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

**Kichererbsen** in einem Sieb so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft. **Kichererbsen** abtropfen lassen.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Knoblauch** und **rote Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** in feine Spalten schneiden. **Knoblauch** in fein hacken.

**Radieschen** in dünne Scheiben schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren.

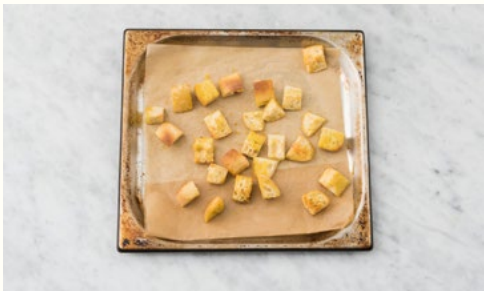
Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



## 3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Zwiebelspalten**, gehackten **Knoblauch**, **Zucchinischeiben** und **Thymianzweig** darin unter Wenden 6 – 8 Min. anbraten.

**Tomatenhälften** zugeben und alles weitere 2 Min. braten.



## 4 BROTWÜRFEL ZUBEREITEN

**Foccacia** in 2 – 3 cm große Würfel schneiden.

**Focciciawürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl\*** beträufeln und nach Belieben mit etwas **Salz\*** würzen.

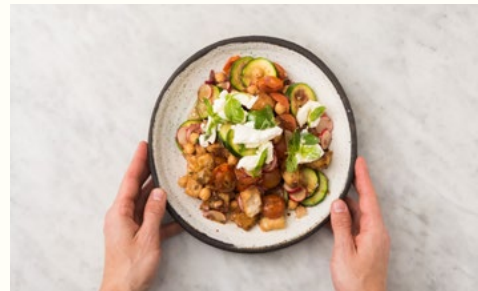
Auf der mittleren Schiene im Backofen 4 – 5 Min. knusprig backen.



## 5 WÄHRENDEDESSEN

**Mozzarella** grob würfeln.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und zusammen mit den **Mozzarellawürfeln** in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen.



## 6 ANRICHTEN

In einer großen Schüssel **Balsamico-Essig**, **Balsamico-Crème** und **Olivenöl\*** zu einem **Dressing** vermischen.

**Thymian** aus dem **Pfannengemüse** entfernen und dieses mit dem **Dressing** vermischen.

**Brotwürfel**, **Kichererbsen** und **Radieschenscheiben** unterheben.

**Brotsalat** auf tiefe Teller verteilen und mit **Mozzarellawürfeln** toppen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kichererbsen (Packung)	½ ☉	¾ ☉	1
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☉	2
rote Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Radieschen DE	100 g	150 g ☉	200 g
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Zucchini ES	2	3	4
Basilikum/Thymian	10 g	15 g	20 g
Foccacia (Tomate) 1)	1	1 (groß)	2
Mozzarella (Bocconcino) 7)	125 g	188 g ☉	250 g
Balsamico-Crème 1) 12) 15)	12 ml	18 ml ☉	24 ml
Balsamico-Essig 1) 12)	12 ml	18 ml ☉	24 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl*	je 2 EL	je 3 EL	je 4 EL
Salz*, Pfeffer*	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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	2683 kJ/641 kcal
Fett	6 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	8 g	47 g
- davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	5 g	28 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite  
15) kann Spuren von Sesam und Schwefeldioxid enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NZ: Neuseeland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at