

FRÜHSOMMERLICHER BROTSALAT

mit Mozzarella und Radieschen



HELLO RADIESCHEN

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



Ciabatta-Brot



Radieschen



Kichererbsen



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Kirschtomaten



Zucchini



Thymian



Basilikum



Mozzarella



Balsamico-Essig

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Dieser herzhafte Frühsommersalat ist perfekt für einen entspannten Abend auf dem Balkon oder im Garten. Genieße die letzten Sonnenstrahlen des Tages mit einer ganz besonderen Salat-Komposition: Radieschen, Kirschtomaten und Kichererbsen machen dieses Rezept zu einem wahren Geschmackserlebnis. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 große Pfanne**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Schüssel** und eine **Knoblauchpresse**. Entdecke den **frühsommerlichen Brotsalat**.



1 KICHERERBSEN VORBEREITEN

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



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Knoblauch und **rote Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** in feine Spalten schneiden. **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. Enden der **Zucchini** abschneiden, dann **Zucchini** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Zwiebelspalten**, **Tomatenhälften**, **Zucchinischeiben** und **Thymianzweig** darin unter Wenden 8 – 10 Min. braten lassen.



4 BROTWÜRFEL ZUBEREITEN

Ciabatta-Brot in 2 – 3 cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl** beträufeln und nach Belieben mit etwas **Salz** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 4 – 5 Min. knusprig backen.



5 WÄHRENDDESSEN

Mozzarella grob würfeln. Blätter vom **Basilikum** abzupfen.



6 ANRICHTEN

Knoblauch in eine große Schüssel pressen, mit **Balsamico-Essig** und 3 EL [6 EL] **Olivenöl** zu einem **Dressing** vermischen. **Thymianzweig** aus der **Tomaten-Zucchini-Mischung** entfernen. **Pfannengemüse** mit dem **Dressing** vermischen. **Brotwürfel**, **Kichererbsen**, **Radieschenscheiben**, **Mozzarellawürfel** und **Basilikumblätter** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Dann auf tiefe Teller verteilen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kichererbsen	½ Dose ☉	1 Dose
Knoblauchzehe ES	1	2
rote Zwiebel NZ	1	2
Radieschen	100 g	200 g
Kirschtomaten	150 g	300 g
Zucchini IT	1	2
Thymian/Basilikum	10 g	20 g
Ciabatta-Brot 1)	1	2
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Balsamico-Essig 1) 3)	12 ml	24 ml

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
☉ 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. 600 g)
Brennwert	576 kJ/137 kcal	3492 kJ/830 kcal
Fett	6 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	14 g
Kohlenhydrate	16 g	94 g
- davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, IT: Italien, 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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at