

PARMIGIANA MIT ZUCCHINI UND MOZZARELLA,

dazu Tomaten-Focaccia und Salat





HELLO RUCOLA

Ein italienischer Superstar – Rucola steckt voller wertvoller Vitamine und Senföle, die gut für Deine Gesundheit sind!



Tomaten-Focaccia





rote Zwiebel







Basilikum



Hartkäse ital. Art



Semmelbrösel



passierte Tomaten







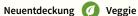
Pinienkerne













leichter Genuss

Dass wir die italienische Küche lieben, ist kein Geheimnis! Bei dieser leckeren Zucchini-Lasagne läuft uns schon beim Anblick das Wasser im Mund zusammen. Dazu gibt es fruchtiges Tomaten-Focaccia und knackigen Salat. Wir wünschen buon appetito!

GEHT'S

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine Gemüsereibe, 1 kleine Schüssel, 2 große Pfannen, eine Knoblauchpresse, eine Auflaufform und 1 große Schüssel. Entdecke die Parmigiana mit Zucchini und Mozzarella.



ZU BEGINN
Enden der Zucchini abschneiden,
dann der Länge nach in dünne Scheiben
schneiden. Rote Zwiebel und Knoblauch
abziehen, Zwiebel halbieren und fein
würfeln. 3 des Mozzarellas in Scheiben
schneiden, Rest in kleine Würfel schneiden.
Blätter vom Basilikum abzupfen. Hartkäse
reiben und in einer kleinen Schüssel mit
Pankomehl vermengen.



2 SOSSE VORBEREITEN
In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, Zwiebelwürfel hineingeben, Knoblauch dazupressen und beides 2 – 3 Min. glasig anbraten.
Anschließend mit passierten Tomaten ablöschen, Soße ca. 5 Min. einköcheln lassen. Mit gerebeltem Oregano, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



ZUCCHINI ANBRATEN
In einer zweiten großen Pfanne ½ EL
[1 EL] Öl erhitzen, Zucchinischeiben darin
portionsweise auf beiden Seiten ca. 1 Min.
anbraten. Anschließend aus der Pfanne
nehmen und kurz beiseitestellen.



LASAGNE VORBEREITEN
In eine Auflaufform abwechselnd
Tomatensoße, Zucchinischeiben,
Pinienkerne, Mozzarellascheiben und
Basilikumblätter (ein paar Blätter für
den Salat aufheben) schichten, mit einer
Schicht Tomatensoße beginnen und enden.
Abschließend mit der Hartkäse-PankomehlMischung bestreuen. Parmigiana auf der
mittleren Schiene im Backofen 15 Min. backen.



Tomaten-Focaccia in den letzten 5 Min. der Auflauf-Garzeit zum Aufwärmen mit in den Backofen geben.



Rucola in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.

Mozzarellawürfel unterheben. Mit 1 EL

[2 EL] Olivenöl und 1 TL [1 EL] (Balsamico-)

Essig beträufeln und je nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Parmigiana auf Teller verteilen, mit restlichem Basilikum bestreuen und zusammen mit Rucola-Mozzarella-Salat genießen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

2P	4P
1	2
1/2 ①	1
1	2
125 g	250 g
10 g	20 g
20 g	40 g
25 g	50 g
1 Dose	2 Dosen
1 g	2 g
10 g	20 g
1	2
75 g	150 g
	1 1/2 1/2 1 1 125 g 10 g 20 g 25 g 1 Dose 1 g 10 g 1

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, (Balsamico-)Essig, Zucker

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
 Deachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

100 g	PORTION (ca. 570 g)
432 kJ/103 kcal	2492 kJ/594 kcal
5 g	29 g
2 g	14 g
8 g	45 g
2 g	12 g
4g	31 g
1 g	3 g
0 g	2 g
	100 g 432 kJ/103 kcal 5 g 2 g 8 g 2 g 4 g 1 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande

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

2017 | KW16 | 4

