



# Mediterranes Focaccia-Sandwich,

gefüllt mit Antipasti, Tomatencreme und Mozzarella



## HELLO ZUCCHETTI

Die recht kalorienarme Zucchini enthält die Mineralstoffe Kalzium und Eisen, die wichtig für gesunde Knochen und unsere Blutbildung sind.



Mozzarella (Bocconcino)



rote Spitzpeperoni



Balsamicoreme



Rosmarinweig



getrocknete Tomaten



Knoblauchzehe



Focaccia (Tomate)



Zucchini



Basilikumpaste



Saurer Halbrahm

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Neuentdeckung

leichter Genuss

Sandwiches sind zu Recht ein so beliebtes Essen: Sie sind vielseitig und von süsslich-mild bis herzhaft-deftig echte Alleskönner! Ausserdem können sie jede Länderküche abbilden: deutsch, vietnamesisch, dänisch etc. Der Beweis wartet hier: unsere mediterrane Variante. Erwärme die Antipasti dafür unkompliziert in Deinem Ofen, währenddessen bereitest Du die leckere Tomatencreme zu. Am Ende heisst es bloss noch: Aufschneiden, stapeln und zubeissen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Knoblauchpresse**, **1 grosse Schüssel**, **1 hohes Rührgefäss** und **1 Stabmixer**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Heize den Backofen auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Spitzpeperoni** halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Zucchettischeiben** und **Peperonistreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Focaccia** lassen). Mit **Olivöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und 10 – 15 Min. backen.



## 3 FOCACCIA AUFBACKEN

**Focaccia** die letzten 5 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken. **Knoblauch** abziehen, auf das **Gemüse** pressen und ebenfalls die letzten 5 Min. mitbacken.



## 4 TOMATENCREME HERSTELLEN

**Getrocknete Tomaten** grob hacken und mit **Saurer Halbrahm** in ein hohes Rührgefäss geben. Mit einem Stabmixer zu einer **Creme** mixen.

★ **TIPP:** Wenn die Tomatencreme zu fest wird, gib etwas Wasser dazu.

**Rosmarinnadeln** fein hacken.  
**Mozzarella** in Scheiben schneiden.



## 5 ANTIPASTI ZUBEREITEN

Gebackenes **Gemüse** in eine grosse Schüssel geben, **Balsamicoreme** und gehackten **Rosmarin** unterrühren.



## 6 ANRICHTEN

**Focaccia** aufschneiden und mit **Tomatencreme** bestreichen. Mit gebackenem **Gemüse** und **Mozzrellascheiben** belegen. Mit **Basilikumpaste** beträufeln, zusammenklappen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Focaccia (Tomate) 1)	2 x	100 g	4 x	100 g
getrocknete Tomaten	1 x	50 g	1 x	100 g
Saurer Halbrahm 5) ☞	0.6 x	200 g	0.7 x	400 g
Rosmarinweig ☞	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Mozzarella (Bocconcino) 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Balsamico-Creme 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Basilikumpaste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Olivöl* für Schritt 2		½ EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	362 kJ/87 kcal	1.607kJ/384 kcal
Fett	3 g	11 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	2 g
Kohlenhydrate	13 g	57 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiss	3 g	13 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

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



#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

## En Guete!



# Mediterranean focaccia sandwich,

filled with antipasti, tomato cream and mozzarella



## HELLO ROSEMARY

*Rosemary gives Mediterranean dishes their aroma and can be used as a versatile remedy. We love its dark-green, shiny needles.*



Focaccia



Mozzarella



Courgettes



Red pointed pepper



Balsamic crème



Rosemary sprig



Dried tomatoes



Garlic cloves



Basil paste



Crème fraîche

25 minutes

Level 1

A new discovery

Veggie

Light meal

Save time

Sandwiches are such a popular meal, and rightly so: They're versatile and creative – and ranging from sweet and mild to hearty, they're genuine all-rounders! The proof awaits you today with our Mediterranean version of the American classic. While you're preparing the delicious tomato cream, the antipasti are cooking in your oven all by themselves.

And then all you have to do is cut, stack and tuck in! Bon appetit!

Wash **vegetables** and **herbs**. You will also need: **1 large bowl**, **baking paper**, a **baking tray**, a **vegetable grater**, a **garlic press**, a **tall mixing bowl** and a **hand blender**.



### 1 PREPARE VEGETABLES

Heat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Cut off ends of **courgette** and cut **courgette** diagonally into slices 0.5 cm thick.

Halve **pointed pepper**, remove stalk and core, and cut **pepper** halves into strips 1 cm wide.



### 2 BAKE VEGETABLES

Spread **courgette** slices and **pepper** strips on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the **focaccia**).

Season with **olive oil\***, **salt\*** and pepper\* and bake for 10-15 min.



### 3 MEANWHILE

Peel **garlic** and press onto **vegetables** 5 min. before the end of the baking time.

Also put **focaccia** on the baking tray and bake for the last 5 min.



### 4 PREPARE TOMATO CREAM

Coarsely chop dried **tomatoes** and put them into a tall mixing bowl with **crème fraîche**.

Mix to a **cream** with a hand blender.

★ **TIP:** If the **tomato cream** gets too thick, add a little **water**.

Finely chop the **rosemary** needles.

Cut the **mozzarella** into slices.



### 5 PREPARE ANTIPASTI

Put baked **vegetables** in a large bowl and stir in the **balsamic cream** and chopped **rosemary**.



### 6 ARRANGE

Cut **focaccia** open and spread with **tomato cream**.

Top with **baked** vegetables and **mozzarella** slices.

Sprinkle with **basil paste**, fold together and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Red pointed pepper	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Focaccia (tomato 1)	2 x	100 g	4 x	100 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème fraîche, light 5)	0.6 x	200 g	0.7 x	400 g
Rosemary sprig ☞	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Mozzarella (Bocconcino 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Balsamic crème 1)11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Olive oil* for steps 2		½ tbsp.		1 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

☞ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	362 kJ/87 kcal	1.607 kJ/384 kcal
Fat	8 g	11 g
- incl. saturated fats	4 g	2 g
Carbohydrate	12 g	57 g
- incl. sugar	3 g	14 g
Protein	5 g	13 g

### ALLERGENS

1) Wheat 5) Milk 11) Sulphur dioxide and sulphites

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon Appetit!



# Sandwich focaccia méditerranéen,

fourré aux antipasti, à la crème de tomates et à la mozzarella



## HELLO ROMARIN

*Nous adorons les aiguilles vert foncé du romarin pour la saveur qu'elles apportent aux plats méditerranéens et pour leurs nombreux bienfaits pour la santé.*



Focaccia



Mozzarella



Courgettes



Poivron long rouge



Crème de balsamique



Branche de romarin



Tomates séchées



Gousse d'ail



Pâte au basilic



Crème fraîche légère

25 minutes

Niveau 1

Redécouverte

Veggie

Régal léger

Gain de temps

Les sandwich sont à juste titre un repas apprécié : variés, créatifs, doux-sucrés ou épicés et copieux, ils peuvent tout ! Nous en avons la preuve pour vous avec notre variante méditerranéenne de ce classique américain. Pendant que vous préparez une délicieuse crème à la tomates, les antipasti cuisent facilement au four.

Ensuite, il vous suffira de couper, empiler et mordre dedans. Bon appétit !

# C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les  **fines herbes**. Pour réaliser cette recette, il vous faut un **grand saladier**, du **papier de cuisson** et une **plaque de four**, une **râpe à légumes**, un **presse-ail**, un **réceptacle haut** et un **mixeur**.



## 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Retirer les extrémités des **courgettes** et couper en biais en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur.

Couper en deux le **poivron long**, retirer la partie dure et les graines puis couper en tranches de 1 cm de large.



## 2 CUIRE LES LÉGUMES

Placer sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson les tranches de **courgette** et de **poivron** (laisser un peu de place pour la **focaccia**).

Assaisonner avec de l'**huile d'olive\***, du **sel\*** et du **poivre\*** et faire cuire env. 15 min au four.



## 3 PENDANT CE TEMPS

Peler l'**ail** et le presser 5 min avant la fin du temps de cuisson sur les **légumes**.

De même, enfourner durant les 5 dernières minutes du temps de cuisson la **focaccia**.



## 4 PRÉPARER LA CRÈME AUX TOMATES

Hacher grossièrement les **tomates séchées** et verser dans un réceptacle haut avec la **crème fraîche**.

Avec un mixeur, mixer en une **crème**.

★**ASTUCE:** Si la crème aux tomates devient trop solide, ajouter un peu d'eau.

Hacher finement les aiguilles de romarin.

Couper la mozzarella en tranches.



## 5 PRÉPARER LES ANTIPASTI

Verser les **légumes** cuits au four dans un grand saladier, incorporer la **crème balsamique** et le **romarin** haché.



## 6 DRESSER

Couper la **focaccia** et tartiner de **crème aux tomates**.

Garnir avec les **légumes cuits** et les tranches de **mozzarella**.

Saupoudrer de pâte au **basilic**, rabattre et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Poivron long rouge	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Focaccia (tomates) 1)	2 x	100 g	4 x	100 g
Tomates séchées	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème fraîche légère 5)	0.6 x	200 g	0.7 x	400 g
Branche de romarin 6)	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Mozzarella (Bocconcino) 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Crème de balsamique 1)11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Pâte au basilic	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Huile d'olive*		½ cs		1 cs
Sel*, poivre*				selon les goûts

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

\* Ingrédients à avoir chez soi.

6) Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR

	100 g	PORTION
Valeur calorique	362 kJ/87 kcal	1.607kJ/384 kcal
Graisse	3 g	11 g
- dont acides gras saturés	1 g	2 g
Glucides	13 g	57 g
- dont sucre	3 g	14 g
Protéines	3 g	13 g
Sel	1 g	3 g

## ALLERGÈNES

1) blé 5) lait 11) dioxyde de soufre et sulfites

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

# Bon appétit!