

Prawn Caesar Salad mit gerösteten Kichererbsen

unter 650 Kalorien | High Protein | Zeit Sparen | 15 – 25 Minuten • 541 kcal • Tag 2 kochen



Salatherz (Romana)



Hartkäse ital. Art, gerieben



Mayonnaise



Kichererbsen



Knoblauchzehe



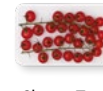
Gewürzmischung „Hello Paprika“



Zitrone, gewachst



mittelscharfer Senf



rote Cherry-Tomaten



Naturjoghurt aus Saland



Crevetten ohne Schale



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Crevetten ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Kichererbsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	4 g	2 x	4 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 g	2 x	90 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
rote Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Crevetten ohne Schale 5)	1 x	150 g	1 x	300 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

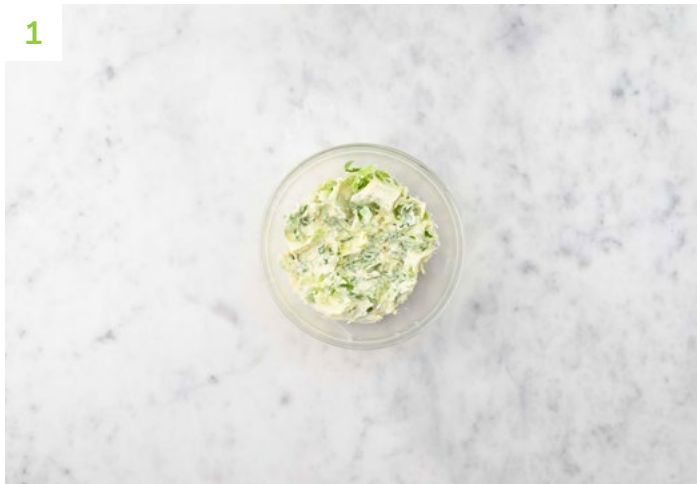
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	420 kJ/ 100 kcal	2264 kJ/ 541 kcal
Fett	5.5 g	29.5 g
- davon ges. Fettsäuren	1.2 g	6.3 g
Kohlenhydrate	5.6 g	29.9 g
- davon Zucker	1.6 g	8.5 g
Eiweiss	5.9 g	31.5 g
Salz	0.48 g	2.6 g

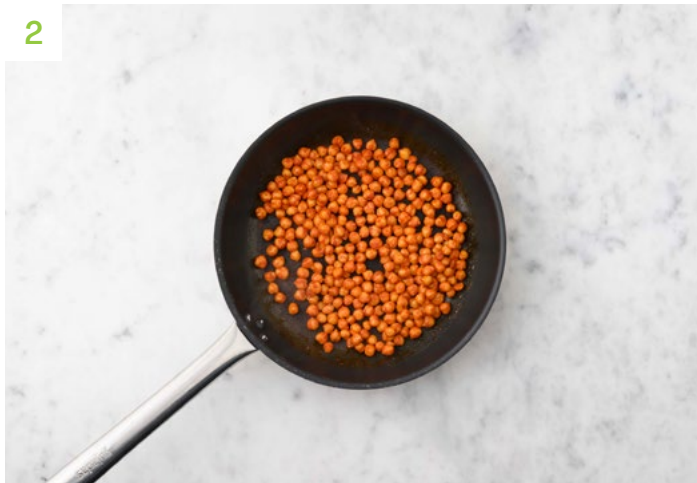
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 5) Krebstiere 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 9) Senf
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

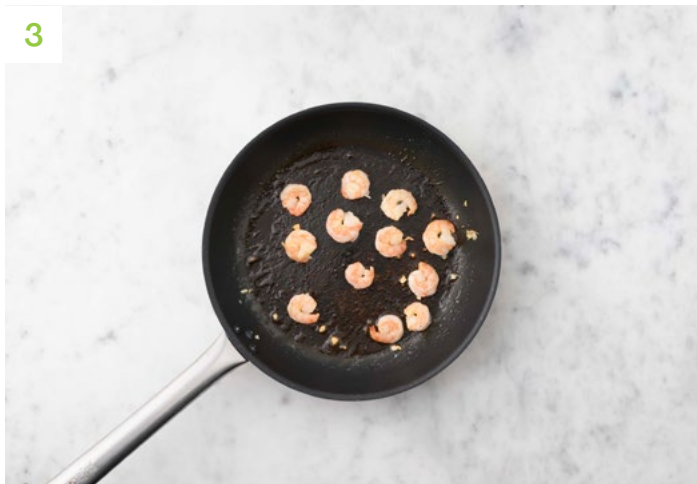
1



2



3



Für das Dressing

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Zitrone** in 6 [12] Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, **geriebenen Hartkäse**, **Senf**, **Zitronenschale**, **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Kichererbsen anbraten

Knoblauch abziehen.

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Kichererbsen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit **Romanasalat** in feine Streifen schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren. Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Halbte des **Knoblauchs** in die Bratpfanne pressen, „**Hello Paprika**“ dazugeben und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kichererbsen in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Crevetten anbraten

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Crevetten** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen und 1 weitere Min. anbraten.

Mit dem **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** ablöschen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Salat auf tiefe Teller verteilen und die **Knoblauch-Crevetten** darauf anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Prawn Caesar Salad

with roasted chickpeas

Under 650 calories [Save time](#) 15–25 minutes • 541 kcal • Cook on day 2



Romaine lettuce heart



Grated Italian-style cheese



Mayonnaise



Chickpeas



Garlic clove



"Hello Paprika" spice mix



Waxed lemon



Medium-hot mustard



Red cherry tomatoes



Plain yoghurt from Saland



Peeled prawns



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

White wine vinegar*, sugar*, olive oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 kitchen roll, 1 large bowl, 1 large frying pan and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Chickpeas	1 x	390 g	2 x	390 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Peeled prawns 5)	1 x	150 g	1 x	300 g

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

Average nutritional values per

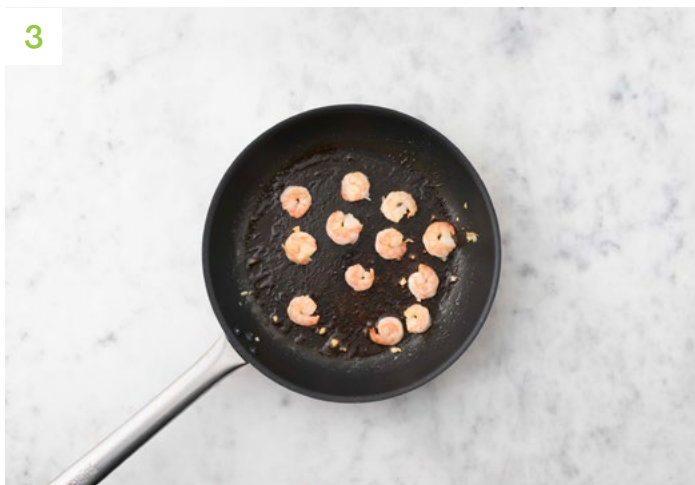
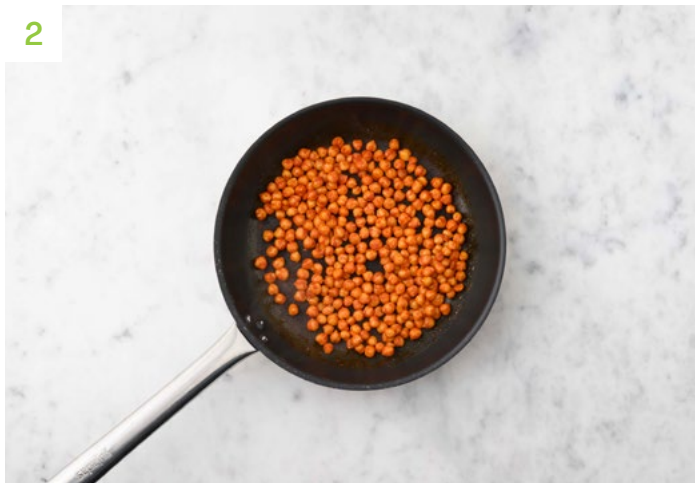
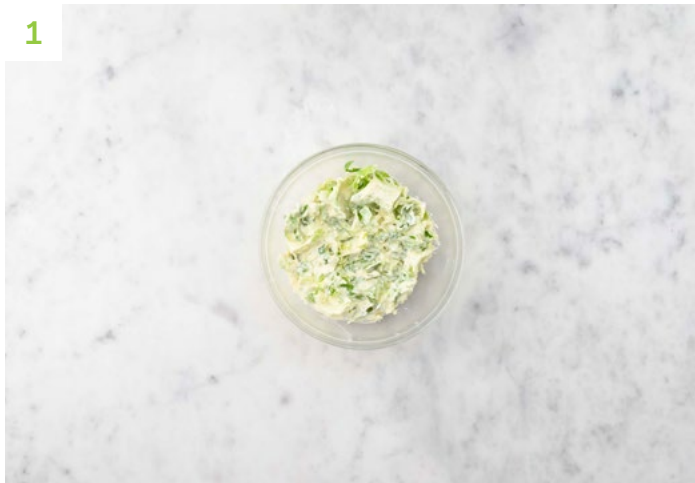
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 540 g)
Calories	420 kJ/100 kcal	2264 kJ/541 kcal
Fat	5.5 g	29.5 g
– of which saturated fats	1.2 g	6.3 g
Carbohydrate	5.6 g	29.9 g
– of which sugar	1.6 g	8.5 g
Protein	5.9 g	31.5 g
Salt	0.48 g	2.6 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **5)** Shellfish **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Wheat

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



For the dressing

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 [12] wedges.

In a small bowl, whisk together the yoghurt, the remaining "Hello Harissa", the juice of 2 [4] lemon wedge, salt*, pepper*, and a pinch of sugar* to make a dressing.

Sauté chickpeas

Peel the garlic.

Drain the chickpeas in a sieve.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan. Sauté the courgette for 3–5 min.

Cut the lettuce into thin strips.

Cut the cherry tomatoes in half. Add the cucumber half-moons to the large bowl with the dressing.

Press half of the garlic into the frying pan, add "Hello paprika" and 1 more minutes. sweat. Season with salt* and pepper*.

Add the cucumber half-moons to the large bowl with the dressing.

Fry the prawns

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in the large frying pan again. Fry the shrimps for 1–2 min. on a high heat.

Press in the rest of the garlic and sauté for another 1 min.

Deglaze with the juice of 1 [2] lemon wedges. Season with salt* and pepper*.

Apportion the rice onto plates and top with the prawns.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Salade César aux crevettes avec pois chiches grillés

Moins de 650 calories | Hautement protéiné | Gain de temps | 15 – 25 minutes • 541 kcal • Cuisiner au 2e jour

2



Laitue romaine



Fromage italien
à pâte dure râpé



Mayonnaise



Pois chiches



Gousse d'ail



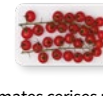
Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Citron, ciré



Moutarde mi-forte



Tomates cerises rouges



Yogourt nature de Saland



Crevettes décortiquées

C'est parti

Laver les légumes et les crevettes.

Basiques dans votre cuisine*

Sucre*, huile d'olive*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Laïtue romaine	1 x	170 g	2 x	170 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Pois chiches	1 x	390 g	2 x	390 g
Gousse d'ail	2 x	4 g	4 x	4 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x	4 g	2 x	4 g
Citron, ciré	1 x	90 g	2 x	90 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Tomates cerises rouges	1 x	125 g	1 x	250 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Crevettes décortiquées 5)	1 x	150 g	1 x	300 g

**Tenir 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

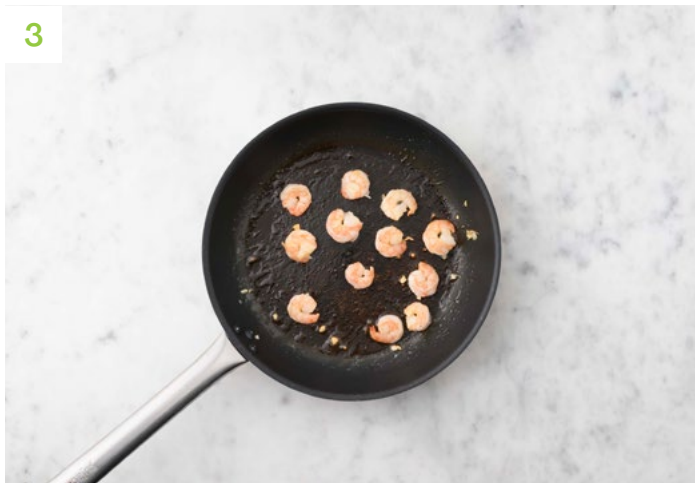
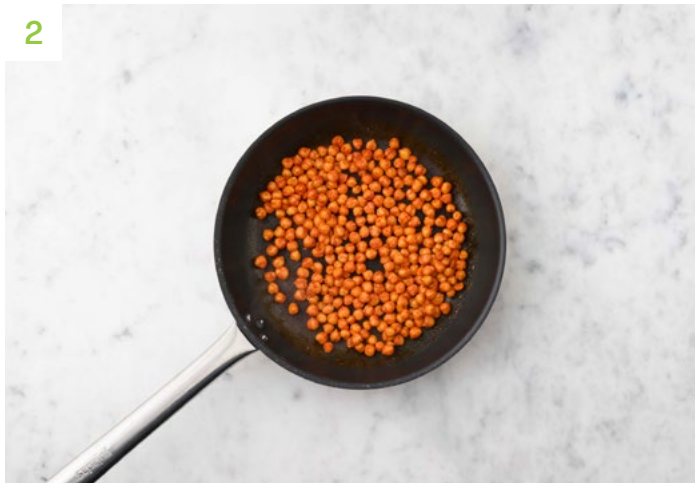
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 540 g)
Valeur calorique	420 kJ/ 100 kcal	2264 kJ/ 541 kcal
Lipides	5,5 g	29,5 g
- dont acides gras saturés	1,2 g	6,3 g
Glucides	5,6 g	29,9 g
- dont sucre	1,6 g	8,5 g
Protéines	5,9 g	31,5 g
Sel	0,48 g	2,6 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **5)** crustacés **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde

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



Préparer la sauce

Laver le citron à l'eau* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6 [12] quartiers.

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise, le yogourt, le fromage à pâte dure, la moutarde, le zeste de citron, le jus de 2 [4] morceaux de citron, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* pour obtenir une vinaigrette.

Faire revenir les pois chiches

Peler l'ail.

Égoutter les pois chiches dans une passoire.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Y faire revenir les pois chiches 3 à 4 minutes.

Pendant ce temps, couper la laitue romaine en fines lanières.

Couper les tomates cerises en deux. Verser les deux dans le saladier contenant la vinaigrette.

Presser la moitié de l'ail dans la poêle, ajouter les épices « Hello Paprika » et laisser suer encore 1 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Ajouter les pois chiches au saladier contenant la vinaigrette.

Cuire les crevettes

Dans la grande poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Y faire revenir les crevettes 1 à 2 min.

Presser le reste de l'ail dans la poêle et faire revenir encore 1 min.

Mouiller avec le jus de 1 [2] morceau(x) de citron. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Répartir la salade dans des assiettes creuses et dresser dessus les crevettes à l'ail.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

