

Green Goddess Salad mit Avocado

dazu Cajun-Croûtons und Zucchetti

unter 650 Kalorien **Zeit Sparen** Viel Gemüse Vegan 20 – 30 Minuten • 597 kcal • Tag 3 kochen



Ciabatta-Brotli



Avocado



Zucchini



Babypinac



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Gurke



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Essig*, Zucker*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel und 2 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Ciabatta-Brötli 15) 18)	2 x	75 g	4 x	75 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Babypinac	1 x	100 g	1 x	200 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	1 x	100 g	2 x	100 g
vegane Mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x	4 g	2 x	4 g
Gurke	0.5 x	300 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

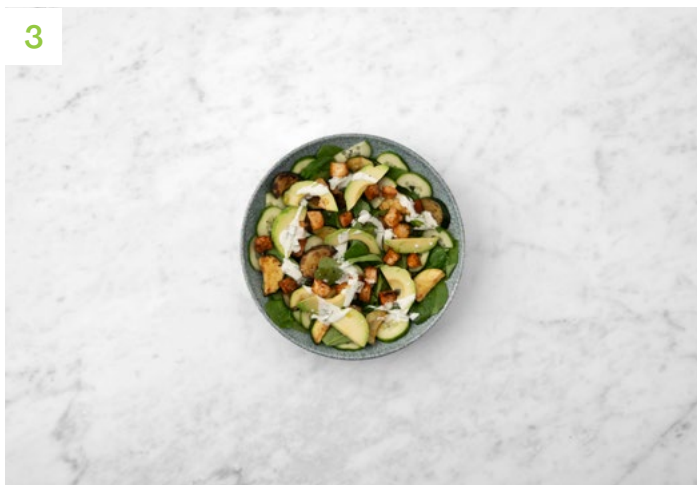
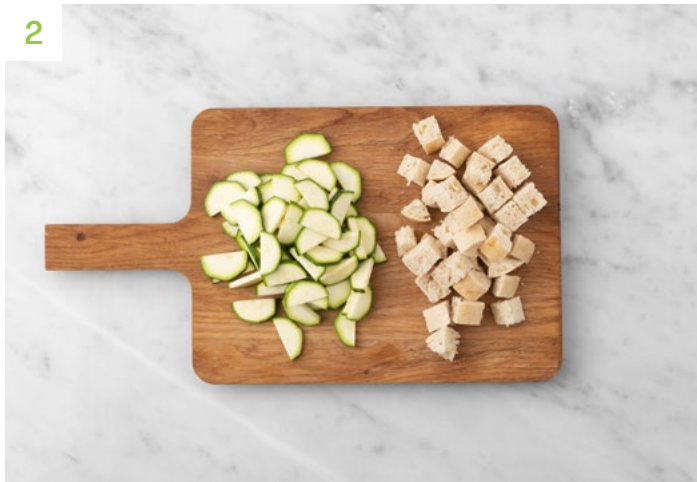
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 480 g)
Brennwert	523 kJ/ 125 kcal	2498 kJ/ 597 kcal
Fett	8.1 g	38.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.28 g	5.7 g
Kohlenhydrate	9.81 g	46.9 g
– davon Zucker	1.9 g	9.2 g
Eiweiss	2.9 g	13.7 g
Salz	0.39 g	1.86 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: 11) Soja 15) Weizen 18) Roggen

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



Für das Dressing

Petersilie fein hacken.

Knoblauch abziehen.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Hälfte der **Knoblauchzehen** dazu pressen und 1 Min. anbraten.

In einer grossen Schüssel gebratenen **Knoblauch, Petersilie, veganes cremiges Sojaprodukt, vegane Mayonnaise**, 1 EL [2 EL] **Essig*, Salz*, Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** vermengen.

In der Zwischenzeit

Zucchini längs halbieren, in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Ciabatta-Brötli in 1 cm Würfel schneiden.

In der grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Ciabatta-Brötli** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazu pressen.

„**Hello Cajun**“ dazugeben und 1 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zucchini** darin 4 – 5 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Für den Salat

Babypinac grob hacken.

Gurke längs halbieren, in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Babypinac, Gurke, Zucchini und **Croûtons** in der grossen Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.

Salat auf Teller verteilen und mit **Avocado** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Green Goddess avocado salad

served with Cajun croutons and courgette

Under 650 calories [Save time](#) Lots of vegetables Vegan 20–30 minutes • 597 kcal • Cook on day 3



Ciabatta buns



Avocado



Courgette



Baby spinach



Garlic clove



Flat leaf parsley



Vegan creamy soy product



Vegan mayonnaise



“Hello Cajun” spice mix



Cucumber



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

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 large bowl and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Ciabatta buns 15 18)	2 x	75 g	4 x	75 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Vegan creamy soy product 11)	1 x	100 g	2 x	100 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
“Hello Cajun” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Cucumber	0.5 x	300 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

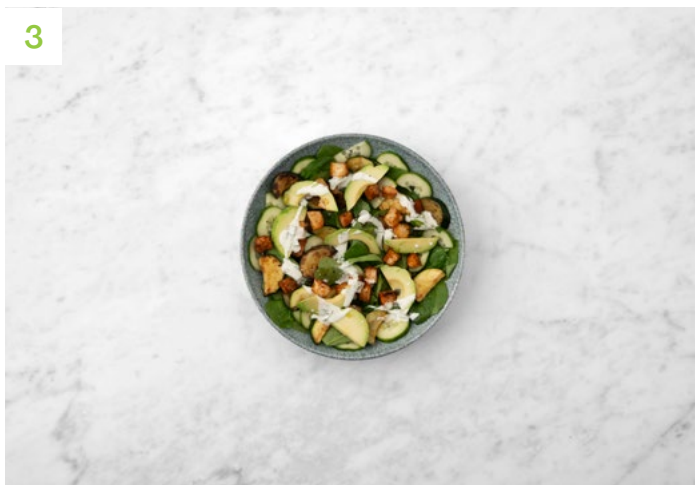
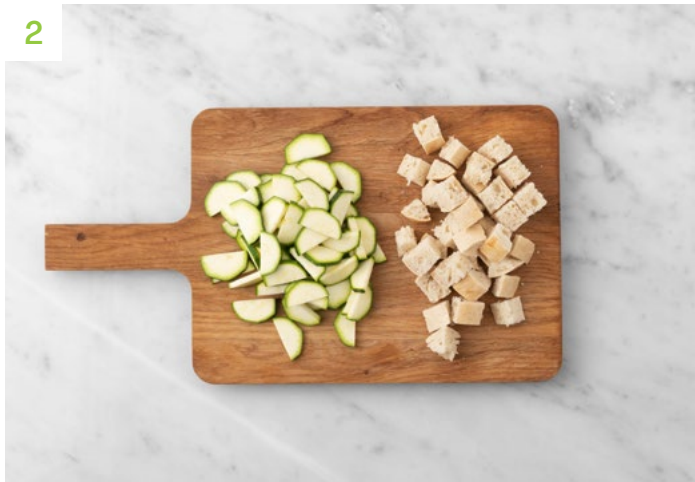
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 480 g)
Calories	523 kJ/125 kcal	2498 kJ/597 kcal
Fat	8.1 g	38.8 g
– of which saturated fats	1.28 g	5.7 g
Carbohydrate	9.81 g	46.9 g
– of which sugar	1.9 g	9.2 g
Protein	2.9 g	13.7 g
Salt	0.39 g	1.86 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: 11 Soya **15** Wheat **18**) Rye

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



For the dressing

Finely chop the parsley.

Peel the garlic.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil* in a large frying pan. Press in half of the garlic and fry for 1 min.

In a large bowl, mix the fried garlic, herbs, vegan creamy soy product, vegan mayonnaise, 1 tbsp [2 tbsp] vinegar*, salt*, pepper* and a pinch of sugar* to make a dressing.

In the meantime

Halve the courgette lengthwise, then cut into 0.5 cm half-moons. Cut the ciabatta rolls into 1 cm cubes.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* in the large frying pan. Fry the ciabatta rolls in it for 4 – 5 minutes.

Press in the remaining garlic.

Add “Hello Cajun” and fry for 1 minute. Season with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a second large frying pan. Sauté the courgette for 4–5 min.

Season with salt* and pepper*.

For the salad

Coarsely chop the spinach.

Halve the cucumber lengthways and cut it into 0.5 cm half-moons.

Halve the avocado, take out the stone and cut the avocado into thin strips.

Mix baby spinach, cucumber, zucchini and croutons with the dressing in a large bowl.

Apportion the salad onto plates and top with pumpkin seeds.

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 sauce Green Goddess à l'avocat, avec croûtons au cajun et courgettes

Moins de 650 calories **Gain de temps** Beaucoup de légumes Végétalien 20 – 30 minutes • 597 kcal • Cuisiner au 3e jour



Ciabatta



Avocat



Courgettes



Pousses d'épinards



Gousse d'ail



Persil, plat



Crème cuisine
végétalienne au soja



Mayonnaise végétalienne



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



Concombre



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Vinaigre de vin blanc*, sucre*, huile d'olive*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 saladier et 2 grandes poêles

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Ciabatta 15) 18)	2 x	75 g	4 x	75 g
Avocat	1 x	144 g	2 x	144 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Pousses d'épinards	1 x	100 g	1 x	200 g
Gousse d'ail	2 x	4 g	4 x	4 g
Persil, plat	1 x	10 g**	1 x	10 g
Crème cuisine végétalienne au soja 11)	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise végétalienne	1 x	25 g	2 x	25 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x	4 g	2 x	4 g
Concombre	0,5 x	300 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

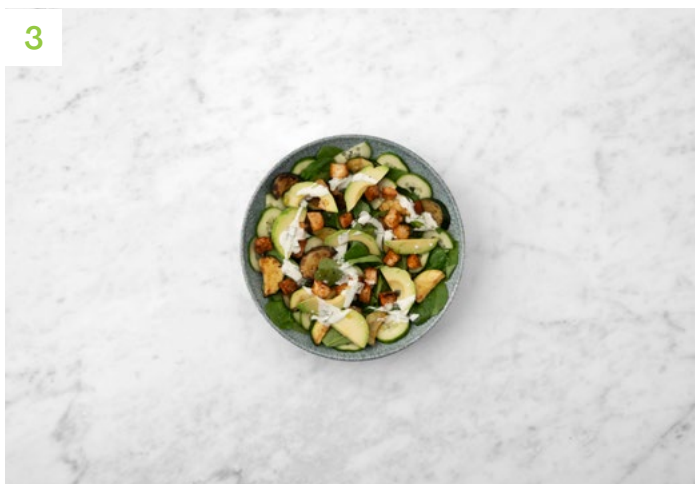
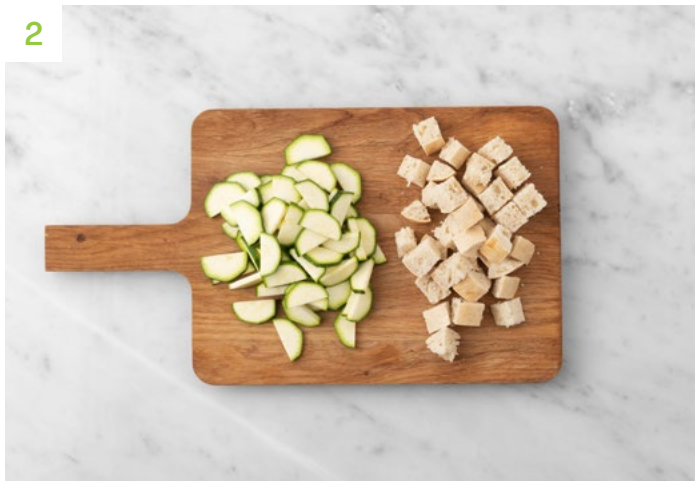
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 480 g)
Valeur calorique	523 kJ/ 125 kcal	2498 kJ/ 597 kcal
Lipides	8,1 g	38,8 g
- dont acides gras saturés	1,28 g	5,7 g
Glucides	9,81 g	46,9 g
- dont sucre	1,9 g	9,2 g
Protéines	2,9 g	13,7 g
Sel	0,39 g	1,86 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 : 11) soja 15) blé 18) seigle

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



Préparer la sauce

Hacher finement le persil.

Peler l'ail.

Dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile d'olive*. Ajouter la moitié de la gousse d'ail pressé et faire revenir 1 min.

Dans un saladier, mélanger l'ail frit, le persil, la crème de cuisine végétalienne au soja, la mayonnaise végétalienne, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre*.

Pendant ce temps

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper les pains ciabatta en dés de 1 cm.

Dans la grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*. Y faire revenir les pains ciabatta 4 à 5 minutes.

Ajouter l'ail pressé.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Cajun » et faire revenir 1 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile olive* dans une deuxième grande poêle. Y faire revenir les courgettes 4 à 5 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Pour la salade

Hacher grossièrement les pousses d'épinards.

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en fines tranches.

Mélanger les pousses d'épinards, le concombre, les courgettes et les croûtons dans le saladier avec la vinaigrette.

Répartir la salade sur des assiettes et la garnir d'avocat.

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/

