

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.

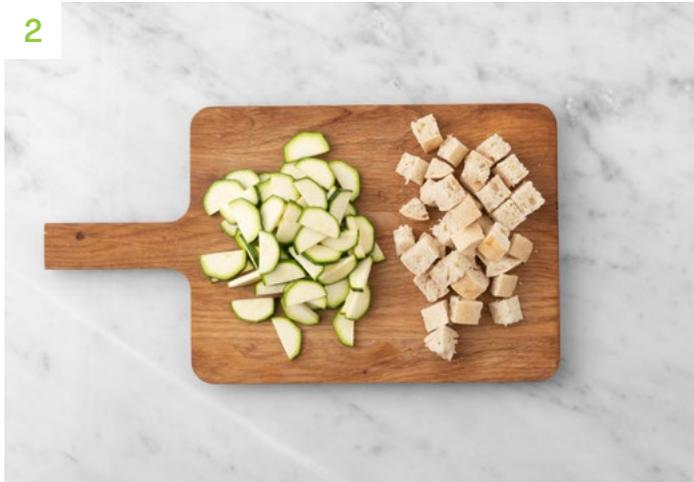
Allergene: 11) Soja 15) Weizen 18) Roggen

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

1



2



3



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** 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!

