

Green Goddess Salad mit Avocado

dazu Cajun-Croûtons und Zucchetti

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



Ciabatta-Brötli



Avocado



Zucchini



Babyspinat



Gurke



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Cajun“

DAS GING SCHNELL?

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



ZEIT SPAREN



- 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
Gurke	0.5 x	300 g**	1 x	300 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

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

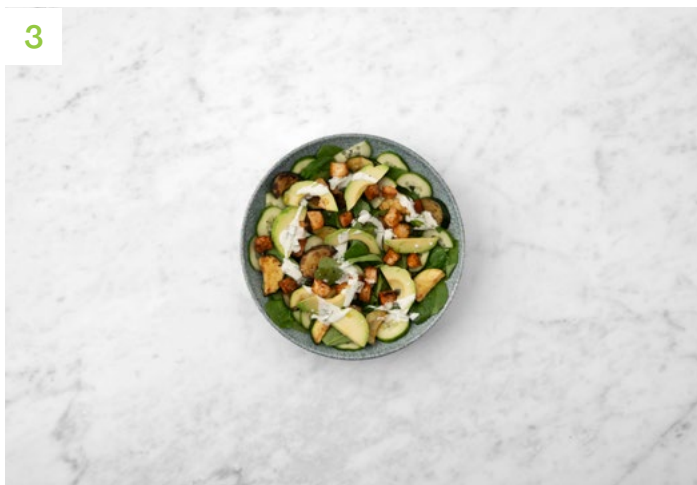
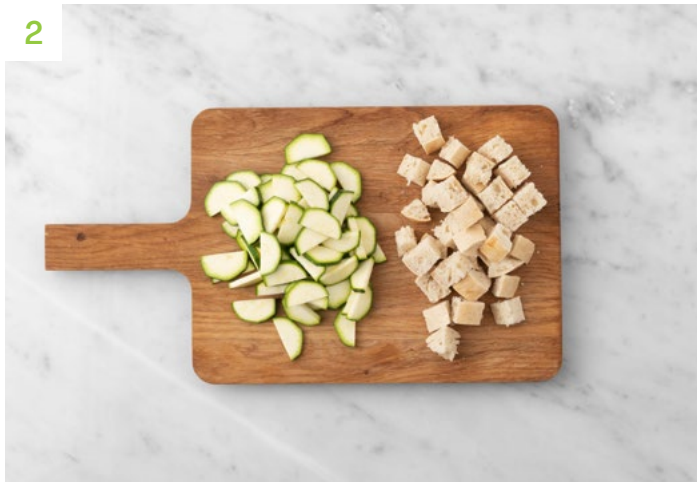
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	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	1.2 g	5.7 g
Kohlenhydrate	9.8 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** 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!

