

Gnocchi-Salat mit Avocado

dazu selbstgemachtes Caesar-Dressing und Hartkäse

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 583 kcal • Tag 3 kochen



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Avocado
-  Salat Herz (Romana)
-  Knoblauchzehe
-  Schnittlauch
-  Naturjoghurt aus Saland
-  Zitrone, gewachst
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  Mayonnaise
-  Worcester Sauce
-  mittelscharfer Senf



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Salatherz (Romana)	2 x 170 g	4 x 170 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Worcester Sauce 11)	0.4 x 8 ml**	1 x 8 ml
mittelscharfer Senf 9)	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml

**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. 570 g)
Brennwert	425 kJ/ 102 kcal	2440 kJ/ 583 kcal
Fett	5.6 g	32.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.4 g	8.2 g
Kohlenhydrate	9.3 g	53.5 g
- davon Zucker	2.2 g	12.5 g
Eiweiss	2.8 g	16.3 g
Salz	0.71 g	4.08 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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



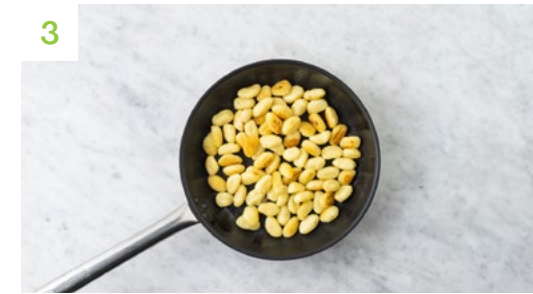
Zu Beginn

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Dressing vorbereiten

Zitrone in 6 Spalten schneiden.
Knoblauch abziehen.



Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Gnocchi darin 6 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

Gnocchi in eine grosse Schüssel umfüllen, kurz beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.



Für das Dressing

In einem hohen Rührgefäss ca. drei Viertel des **geriebenen Hartkäses**, **Mayonnaise**, **Joghurt**, die Hälfte [alles] vom **Senf**, die Hälfte [alles] von der **Worcester Sauce** und **Knoblauch** mit einem Stabmixer fein pürieren.

Mit **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Salat

Romanasalat in breite Streifen schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Salatstreifen und Hälfte vom **Schnittlauch** in die grosse Schüssel zu den **Gnocchi** geben und mit dem **Dressing** vermengen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat in Schüsseln oder tiefen Tellern anrichten und mit **Avocado** toppen.

Salat mit restlichem **Hartkäse** und **Schnittlauchröllchen** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

