

# Gnocchi-Salat mit Avocado

dazu selbstgemachtes Caesar-Dressing und Hartkäse

Kalorien im Blick **Family** Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 541 kcal • Tag 3 kochen



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Avocado
-  Salatherz (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 <b>15)</b>	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 <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Worcester Sauce <b>11)</b>	0.5 x 8 ml**	1 x 8 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	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. 560 g)
Brennwert	401 kJ/ 96 kcal	2262 kJ/ 541 kcal
Fett	5.1 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	6.2 g
Kohlenhydrate	9.5 g	53.5 g
- davon Zucker	2.2 g	12.5 g
Eiweiss	2.3 g	12.9 g
Salz	0.68 g	3.82 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 **geriebenen Hartkäse**, **Mayonnaise**, **Joghurt**, die Hälfte [alles] vom **Senf**, die Hälfte [alles] von der **Worcester Sauce** und **Knoblauch** mit einem Stabmixer fein pürieren.

Mit **Soft** 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 restlichen **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!

