

# Green Goddess Salad mit Avocado

dazu Cajun-Croûtons und Zucchetti

Viel Gemüse **schnell** Kalorien im Blick Vegan 20 – 30 Minuten • 584 kcal • Tag 3 kochen

13



Ciabatta-Brötli



Avocado



Zucchini



Babypinac



Knoblauchzehe



veganes cremiges  
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Dill



Gurke

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Ciabatta-Brötli <b>15) 18)</b>	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
Babyspinat	1 x	100 g	1 x	200 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	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
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Gurke	1 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. 550 g)
Brennwert	444 kJ/ 106 kcal	2444 kJ/ 584 kcal
Fett	6.6 g	36.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5.4 g
Kohlenhydrate	8.8 g	48.3 g
– davon Zucker	2 g	10.9 g
Eiweiss	2.6 g	14.1 g
Salz	0.34 g	1.87 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!)

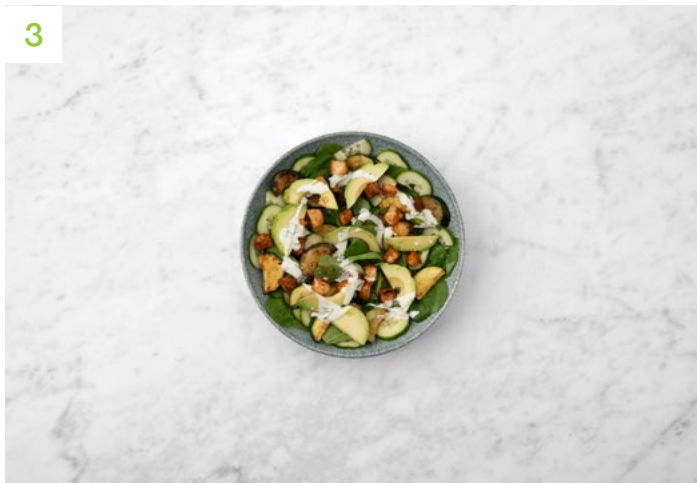
1



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

**Babyspinat** grob hacken.

**Gurke** längs halbieren, in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Babyspinat, 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!

