

# Veggie Orzo-Caesar-Salat mit Avocado & Tomate dazu Panko-Pinienkern-Topping

Vegetarisch **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 983 kcal • Tag 3 kochen

27



Orzo-Nudeln



Frühlingszwiebel



Avocado



Salatherz (Romana)



Tomaten



Hartkäse ital. Art, gerieben



Panko-Mehl



Pinienkerne



Mayonnaise



Buttermilch-Zitronen-Dressing



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Olivenöl\*, Gemüsebouillonpulver\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Orzo-Nudeln <b>15</b>	1 x	180 g	1 x	360 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-35 g	2 x	15-35 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Salatherz (Romana)	2 x	170 g	4 x	170 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Pinienkerne	1 x	10 g**	1 x	10 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	4 x	50 ml	8 x	50 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. 800 g)
Brennwert	512 kJ/ 122 kcal	4113 kJ/ 983 kcal
Fett	6.8 g	54.7 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	10.6 g
Kohlenhydrate	11.8 g	95.1 g
- davon Zucker	2.7 g	21.3 g
Eiweiss	3.3 g	26.4 g
Salz	0.3 g	2.43 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 **15)** Weizen

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



### Brösel rösten

Erhitze 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Währenddessen in einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Panko** und **Pinienkerne** hinzufügen und für 1 – 2 Min. unter ständigem Rühren anrösten, bis die **Brösel** goldbraun sind.

**Brösel** in einer kleinen Schüssel beiseitestellen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



### Orzo kochen

In denselben Topf das kochende **Wasser\***, 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Orzo-Nudeln** füllen.

Alles zusammen für 9 – 10 Min. zugedeckt kochen lassen, bis die **Nudeln** gar sind.

Während die **Nudeln** kochen, mit dem Rezept fortfahren.



### Gemüse schneiden

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Salatherz** in mundgerechte Stücke schneiden.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.



### Orzo abschrecken

Nach Ende der Garzeit die **Nudeln** abgiessen und mit reichlich kaltem **Wasser** abschrecken.

**Orzo** zurück in den Topf geben.



### Salat zubereiten

**Frühlingszwiebelringe**, **Tomatenwürfel**, **Salatblätter**, **Caesar Dressing**, **Mayonnaise**, die Hälfte des **geriebenen Hartkäses** und 2 EL [4 EL] **Wasser\*** zu den **Orzo-Nudeln** geben und ordentlich vermengen.

**Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Anrichten

**Orzo-Caesar-Salat** auf Teller verteilen.

Mit **Panko-Pinienkerne-Mix** und restlichem **Hartkäse** garnieren und mit der **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!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)

