

# American Diner Salad mit Ranch Dressing

Vegetarisch • 25 Minuten • 2249 kj/537 kcal • Tag 3 kochen

301



Salatherz (Romana)



Joghurt



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Tomaten



gelbe Peperoni



Mais



schwarze Bohnen



Avocado



Frühlingszwiebel



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Schnittlauch



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

Gut, im Haus zu haben  
Pfeffer\*, Salz\*, Weißweinessig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

		2P
Salatherz (Romana)	1 x	170 g
Joghurt <b>7)</b>	1 x	75 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	17 ml
Knoblauchzehe	0.5 x	2 g**
Tomaten	1 x	100 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g
Mais	1 x	150 g
schwarze Bohnen	1 x	380 g
Avocado	1 x	144 g
Frühlingszwiebel	2 x	25 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x	50 ml
Schnittlauch	1 x	10 g
Weissweinessig*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	338 kJ/81 kcal	2249 kJ/537 kcal
Fett	394 g	26.22 g
- davon ges. Fettsäuren	079 g	5.26 g
Kohlenhydrate	637 g	42.36 g
- davon Zucker	330 g	21.97 g
Eiweiss	341 g	22.66 g
Salz	0.307 g	2.039 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

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



### Kräuter hacken

**Tipp:** Du kannst das Dressing auch am Vortag in einem Schraubglas vorbereiten.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Frühlingszwiebel** in feine Röllchen schneiden..



### Für das Dressing

In einer grossen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Frühlingszwiebelringe**, **gehackte Kräuter** und 2 EL **Essig\*** miteinander vermengen.

**Knoblauchzehe** abziehen, halbieren und zum **Joghurt** pressen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Falls Du gerne Knoblauch isst, kannst Du auch alles benutzen, ansonsten benötigst Du die andere Hälfte nicht mehr.



### Gemüse schneiden

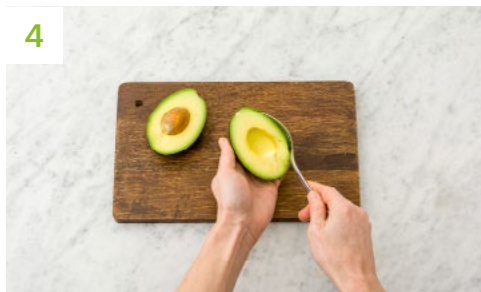
**Salatherz** längs halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in Streifen schneiden.

**Peperoni** halbieren, entkernen und **Peperoni** in dünne Streifen schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**Mais** und **schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und kurz unter fliessendem, **kalten Wasser** abspülen.

Alles zum **Dressing** in die grosse Schüssel geben..



### Avocado schneiden

**Avocado** halbieren, Kern herauslösen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in kleine Würfel schneiden.

**Avocadowürfel** zu den anderen **Salatzutaten** in die grosse Schüssel geben.



### Salat fertigstellen

Alles vorsichtig vermengen, sodass der **Salat** komplett mit dem **Dressing** überzogen ist.



### Anrichten

**Salat** in der grossen Schüssel oder in kleinen Schüsseln anrichten und geniessen.

### En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



# American diner salad with ranch dressing

Vegetarian 25 minutes • 2.249 kj/537 kcal • Cook on day 3

301



Romaine lettuce heart



Yoghurt



Mayonnaise



Garlic clove



Tomatoes



Yellow pepper



Corn



Black beans



Avocado



Spring onions



Buttermilk and  
lemon dressing



Chives



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

Good to have at hand

Pepper\*, salt\*, white wine vinegar\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 garlic press, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	
Romaine lettuce heart	1 x	170 g
Yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	17 ml
Garlic clove	0.5 x	2 g **
Tomatoes	1 x	100 g
Yellow pepper	1 x	180 g
Sweetcorn	1 x	150 g
Black beans	1 x	380 g
Avocado	1 x	144 g
Spring onions	2 x	25 g
Buttermilk and lemon dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x	50 ml
Chives	1 x	10 g
White wine vinegar*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	338 kJ/81 kcal	2.249 kJ/537 kcal
Fat	394 g	26.22 g
- incl. saturated fats	079 g	5.26 g
Carbohydrate	637 g	42.36 g
- incl. sugar	330 g	21.97 g
Protein	341 g	22.66 g
Salt	0.307 g	2.039 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



### Chop herbs

Tip: You can also prepare the dressing the day before in a screw-top jar.

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

Finely slice the chives.

Cut spring onions into thin rolls.



### For the dressing

In a large bowl, mix together the buttermilk and lemon dressing, yoghurt, mayonnaise, spring onion rings, chopped herbs and 2 tbsp. vinegar\*.

Peel the garlic clove, cut it in half and squeeze into the yoghurt, season with salt\* and pepper\*.

Tip: If you like to eat garlic, you can use all of it, otherwise you won't need the other half.



### Chop the vegetables

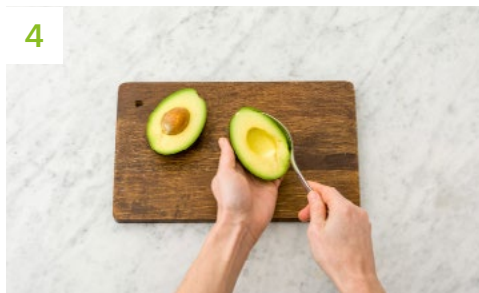
Cut the lettuce heart in half lengthways, remove the stalk, and cut the lettuce halves into strips.

Halve the pepper, remove the seeds, and cut the pepper into thin strips.

Halve the tomato, remove the stalk and cut into bite-sized pieces.

Drain the corn and black beans through a sieve and rinse them briefly under cold running water.

Add everything to the dressing in the large bowl.



### Cut avocado

Halve the avocado, remove the stone, scoop out the flesh and cut into cubes.

Add the avocado cubes to the other salad ingredients in the large bowl.



### Finish the salad

Gently mix everything together so that the salad is completely coated with the dressing.



### Serve

Serve the salad in the large bowl or in small bowls and enjoy.

## Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



# Salade américaine avec une sauce Ranch

Végétarien 25 minutes • 2.249 kj/537 kcal • Cuisiner au 3e jour

301



Laitue romaine



Yogourt



Mayonnaise



Gousse d'ail



Tomates



Poivrons jaunes



Maïs



Haricots noirs



Avocat



Oignon de printemps



Vinaigrette au  
babeurre et au citron



Ciboulette



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Poivre\*, sel\*, vinaigre de vin blanc\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 presse-ail, 1 passoire et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	
Salade (romaine)	1 x	170 g
Yogourt <b>7)</b>	1 x	75 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	17 ml
Gousse d'ail	0.5 x	2 g**
Tomates	1 x	100 g
Poivron jaune	1 x	180 g
Maïs	1 x	150 g
Haricots noirs	1 x	380 g
Avocat	1 x	144 g
Oignons de printemps	2 x	25 g
Sauce au babeurre et au citron <b>7) 8) 9)</b>	1 x	50 ml
Ciboulette	1 x	10 g
Vinaigre de vin blanc*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	338 kJ/81 kcal	2.249 kJ/537 kcal
Lipides	394 g	26.22 g
- dont acides gras saturés	079 g	5.26 g
Glucides	637 g	42.36 g
- dont sucre	330 g	21.97 g
Protéines	341 g	22.66 g
Sel	0.307 g	2.039 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7)** lait (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Hacher les fines herbes

Astuce : Vous pouvez aussi préparer la vinaigrette la veille dans un bocal.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles.



### Préparer la vinaigrette

Dans un saladier, mélanger la vinaigrette au babeurre et au citron, le yogourt, la mayonnaise, les rondelles d'oignons de printemps, les herbes hachées et 2 cs de vinaigre\*.

Peler la gousse d'ail, la couper en deux et la presser sur le yogourt. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Astuce : Si vous aimez l'ail, vous pouvez tout utiliser. Sinon, vous n'avez pas besoin de l'autre moitié.



### Couper les légumes

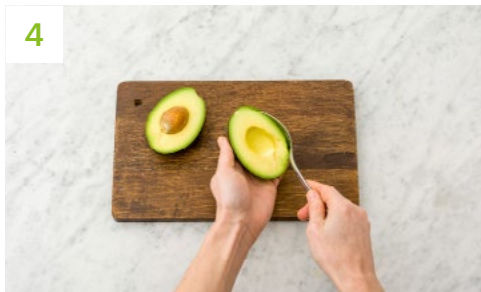
Couper la laitue en deux dans la longueur, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lanières.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et couper en fines lamelles.

Couper la tomate en deux, enlever la partie dure et couper en morceaux.

Égoutter le maïs et les haricots noirs dans une passoire et les rincer rapidement à l'eau froide.

Ajouter le tout à la vinaigrette dans le saladier.



### Couper l'avocat

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en petits dés.

Ajouter les dés d'avocat aux autres ingrédients de la salade dans le saladier.



### Préparer la salade

Mélanger délicatement le tout de manière à ce que la salade soit entièrement recouverte de vinaigrette.



### Dresser

Servir la salade dans le saladier ou dans des bols et déguster.

## Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?  
Dites-le nous : scannez le QR code  
et dites-nous s'il manque quelque  
chose dans ta boîte !

