

Orzo-Caesar-Salat mit Avocado und Tomate dazu Pinienkern-Topping

Vegetarisch **Zeit sparen** Viel Gemüse 15 Minuten • 937 kcal • Tag 3 kochen

29



Caesar Dressing



Orzo-Nudeln



Zitrone



Avocado



Salatherz (Romana)



Tomaten



geriebener Hartkäse



Pinienkerne



Mayonnaise



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

Gut im Haus zu haben

Oliveöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Caesar Dressing 7) 8) 9)	2 x 35 ml	4 x 35 ml
Orzo-Nudeln 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Salatherz (Romana)	2 x 170 g	4 x 170 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Pinienkerne	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise 8) 9)	3 x 17 ml	4 x 17 ml
Olivöl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*	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. 792 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	3919 kJ/937 kcal
Fett	7.24 g	57.33 g
– davon ges. Fettsäuren	1.58 g	12.48 g
Kohlenhydrate	9.86 g	78.01 g
– davon Zucker	1.77 g	14.01 g
Eiweiss	2.98 g	23.59 g
Salz	0.204 g	1.613 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!)



1 Brösel rösten

Erhitze 500 ml [1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

Pinienkerne hinzufügen und für 1 – 2 Min. unter ständigem Rühren anrösten, bis die **Pinienkerne** goldbraun sind, dann in einer kleinen Schüssel beiseitestellen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

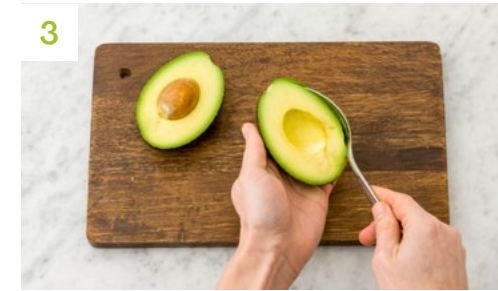


2 Orzo kochen

In denselben Topf das **kochende Wasser***, 4 g [8 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.



3 Gemüse schneiden

Zitrone heiss abwaschen, abtrocknen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben, dann vierteln.

Tomaten in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.

Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden.

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



4 Orzo abschrecken

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

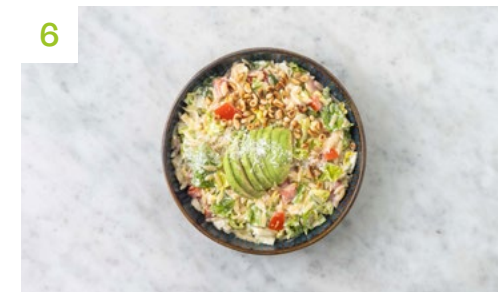
Orzo zurück in den Topf geben.



5 Salat zubereiten

Tomatenwürfel, **Salatblätter**, **Caesar Dressing**, **Mayonnaise**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten**, 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.



6 Anrichten

Orzo-Caesar-Salat auf Teller verteilen. Mit **Pinienkerne** und restlichem **Hartkäse** garnieren und mit der **Avocado** toppen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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



Orzo caesar salad with avocado and tomato served with pine nut topping

Vegetarian **Save time** Lots of vegetables 15 minutes • 937 kcal • Cook on day

29



Caesar dressing



Orzo pasta



Lemon



Avocado



Romaine lettuce heart



Tomatoes



Grated hard cheese



Pine nuts



Mayonnaise



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

Good to have at hand

Olive oil*, water*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 big pot with lid, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Caesar dressing 7) 8) 9)	2 x 35 ml	4 x 35 ml
Orzo pasta 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Romaine lettuce heart	2 x 170 g	4 x 170 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Pine nuts	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise 8) 9)	3 x 17 ml	4 x 17 ml
Olive oil*, water*, vegetable stock	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. 625 g)
Calories	495 kJ/118 kcal	3.919 kJ/937 kcal
Fat	7.24 g	57.33 g
- incl. saturated fats	1.58 g	12.48 g
Carbohydrate	9.86 g	78.01 g
- incl. sugar	1.77 g	14.01 g
Protein	2.98 g	23.59 g
Salt	0.204 g	1.613 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 **15)** Wheat.

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



1 Toast the breadcrumbs

Boil 500 ml [1.000 ml] water in the kettle.

Meanwhile, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan on medium heat.

Add the pine nuts and toast for 1-2 min., stirring constantly, until the pine nuts are golden brown, then set aside in a small bowl and season with salt* and pepper*.

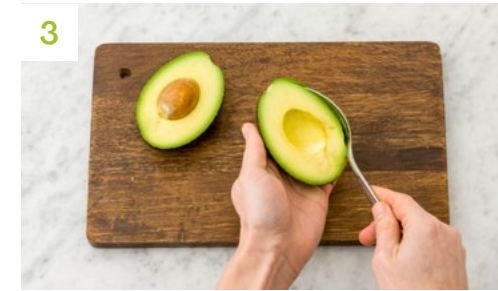


2 Cook the orzo

In the same pot, pour the boiling water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and orzo.

Cover and cook everything together for 9-10 minutes until the noodles are cooked.

While the pasta is cooking, continue with the recipe.



3 Chop the vegetables

Wash the lemon in hot water, dry it off, finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest and cut into quarters.

Cut the tomato into 1 cm cubes, removing the stalk.

Cut the lettuce heart into bite-sized pieces.

Cut the avocado in half, remove the stone, remove the flesh and cut into strips.



4 Rinse the orzo

At the end of the cooking time, drain the noodles and rinse them briefly with plenty of cold water.

Put the orzo back in the pot.



5 Prepare the salad

Add diced tomatoes, lettuce leaves, Caesar dressing, mayonnaise, lemon zest, the juice from 1 [2] lemon wedges, half of the grated hard cheese, and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* to the orzo pasta and mix thoroughly.

Season the salad with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the orzo Caesar salad onto plates. Garnish with the pine nuts and the remaining hard cheese and top with avocado.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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



Salade César d'orzo à l'avocat et à la tomate recouverte de pignons de pin

Végétarien **Gain de temps** Beaucoup de légumes 15 minutes • 937 kcal • Cuisiner au e jour

29



Vinaigrette César



Pâtes Orzo



Citron



Avocat



Laitue romaine



Tomates



Fromage râpé



Pignons de pin



Mayonnaise



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :
Huile d'olive*, eau*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 petit bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Vinaigrette César 7 8 9	2 x 35 ml	4 x 35 ml
Pâtes orzo 15	1 x 180 g	1 x 360 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Salade (romaine)	2 x 170 g	4 x 170 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé 7 8	1 x 40 g	2 x 40 g
Pignons de pin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise 8 9	3 x 17 ml	4 x 17 ml
Huile d'olive*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	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. 792 g)
Valeur calorique	495 kJ/118 kcal	3.919 kJ/937 kcal
Lipides	7.24 g	57.33 g
- dont acides gras saturés	1.58 g	12.48 g
Glucides	9.86 g	78.01 g
- dont sucre	1.77 g	14.01 g
Protéines	2.98 g	23.59 g
Sel	0.204 g	1.613 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 (comprenant du lactose) **8** œufs **9** moutarde **15** blé

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



1 Faire griller la chapelure

Chauffer 500 ml [1.000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Pendant ce temps, dans une grande casserole, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Ajouter les pignons et les faire griller pendant 1 à 2 min en remuant constamment jusqu'à ce que les pignons soient dorés, puis les mettre de côté dans un bol et les assaisonner de sel* et de poivre*.

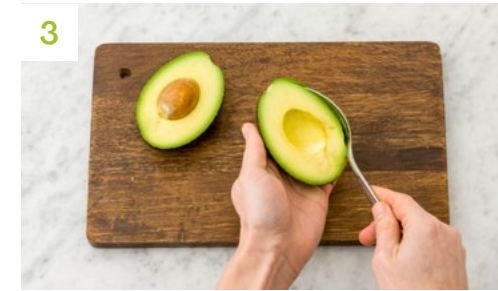


2 Cuire les pâtes orzo

Dans la même casserole, verser l'eau bouillante*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et les pâtes Orzo.

Couvrir le tout et laisser cuire pendant 9 à 10 minutes jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.

Pendant que les pâtes cuisent, continuer la recette.



3 Couper les légumes

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper les tomates en dés d'environ 1 cm en enlevant la partie dure.

Couper le cœur de laitue en petits morceaux.

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



4 Refroidir les pâtes orzo

À la fin de la cuisson, égoutter les pâtes et les passer abondamment à l'eau froide.

Reverser les pâtes orzo dans la casserole.



5 Préparer la salade

Ajouter les dés de tomates, les feuilles de salade, la sauce César, la mayonnaise, le zeste de citron, le jus d'1 [2] quartier(s) de citron, la moitié du fromage râpé et 2 cs [4 cs] d'eau* aux pâtes Orzo et bien mélanger le tout.

Assaisonner la salade avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir la salade César d'orzo dans les assiettes. Garnir avec de pignons et du reste du fromage râpé et ajouter l'avocat.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

