



Leichter kochen,
besser essen!



KW24 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

2015

HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at
HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Knuspriger Brotsalat mit Avocado, Feta und Tomaten

Avocados sind nicht nur lecker, sondern voll gesunder essenzieller Fettsäuren. Das macht sie nicht nur für Veganer zum perfekten Buttersersatz. Mit dem Brotsalat hast Du zudem zukünftig das passende Rezept parat, wenn Du mal altbackenes Brot im Haus hast. Lass es Dir schmecken! Guten Appetit.



25 min.



Stufe 2



Ciabatta



Romana-Salatkopf



Tomaten



Avocado



Feta



Knoblauch



Zitrone



Oregano, gerebelt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Ciabatta ⊕ 1)	1/2	1
Romana-Salatkopf	1	2
Tomaten	3	6
Avocado	1	2
Feta 7)	125 g	250 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zitrone ⊕	1/2	1
Oregano, gerebelt 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 789 kcal
Kohlenhydrate: 64 g
Fett: 47 g, Eiweiß: 26 g
Ballaststoffe: 11 g

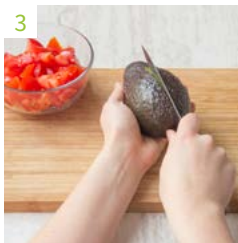
Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird
Backofen, große Pfanne, große (Salat-)Schüssel, Sieb



1 Ciabatta nach Packungsanleitung im Backofen aufbacken.

2 Welke **Salatblätter** entfernen, 1 cm vom Strunk abschneiden und den ganzen Salat quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.



3 Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. **Avocado** längs bis zum Kern einschneiden und halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und grob würfeln. **Feta** in 2–3 cm große Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen, fein hacken oder pressen. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften.

4 Für das Dressing: 3 EL **Olivenöl**, 1-2 EL **Zitronensaft**, eine Prise **Zucker** mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren.

5 Ciabatta nach der Backzeit kurz abkühlen lassen, dann in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



6 In einer großen Pfanne 1 EL **Butter** erhitzen. **Knoblauch**, etwas **Zitronenabrieb**, **Oregano** und **Ciabatta-Würfel** dazugeben und alles unter mehrfachem Wenden für 3–5 Min. knusprig anbraten, dann noch einmal mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

7 Alle **Zutaten** mit dem **Dressing** in einer großen Schüssel vorsichtig miteinander vermischen, auf Tellern verteilen und genießen!

