



Leichter kochen,
besser essen!



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



KW25 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#) 2015

Knuspriger Pancetta auf lauwarmem Gerstoni-Salat mit Cheddar und Avocado-Creme

Wenn Du Gerstoni noch nicht kennst, hast Du wirklich etwas verpasst. Einfach zu kochen, super satt machend und super lecker. Auf unserer Homepage findest Du auch noch andere leckere Rezepte für Gerstoni, zum Beispiel mit Granatapfel. Passt auch prima zum Grillabend. Guten Appetit.



30 min.



Stufe 2



Gerstoni (Gourmet-Gerst)



Avocado



Zitrone



Schmittlauch



Kürbiskerne



Pancetta



Frischkäse



Cheddar-Käse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Gerstoni (1)	½ Packung	1 Packung
Avocado	1	2
Zitrone	1	2
Schnittlauch	5 g	10 g
Kürbiskerne (15)	20 g	40 g
Pancetta	8 Scheiben	16 Scheiben
Frischkäse (7)	75 g	150 g
Cheddar-Käse (7)	50 g	100 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

Kalorien: 849 kcal
Kohlenhydrate: 47 g
Fett: 59 g, Eiweiß: 27 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Zitronenreibe, große Pfanne, (Salat-)Schüssel

2



1 Gerstoni nach Packungsanleitung in einem großen Topf in 375 ml **Gemüsebrühe** gar kochen.

2 **Avocado** in der Mitte rundherum bis zum Kern einschneiden, auseinander brechen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen und mit einer Gabel zerdrücken. **Zitrone** waschen, Schale fein abreiben und entsaften. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

2

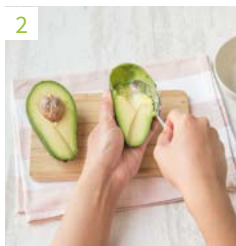


3 **Avocadofruchtfleisch** mit etwas **Zitronensaft** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 **Kürbiskerne** in einer Pfanne ohne **Öl** anbraten, bis sie duften, dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

5 In der Pfanne dann den **Pancetta** kurz bei hoher Temperatur anbraten, bis er schön knusprig ist (Vorsicht, damit er nicht verbrennt!) und ebenfalls zur Seite stellen.

2



6 Nach der Garzeit **Gerstoni** vom Herd nehmen, mit einer Gabel ein wenig auflockern und kurz ausdampfen lassen. Pfanne ein drittes Mal auf den Herd stellen. 1 EL **Butter** erhitzen und **Gerstoni** darin 3–5 Min. unter mehrfachem Wenden darin anbraten. Dann in einer Schüssel mit **Frischkäse**, **Cheddar**, etwas **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** gut miteinander vermischen und evtl. mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** erneut abschmecken.

5



7 Den noch warmen **Gerstoni-Salat** auf Tellern verteilen, mit knusprigen **Pancettascheiben** belegen, **Kürbiskerne** und **Schnittlauch** darüber streuen und mit ein wenig **Avocado-Creme** genießen!