

Prawn Caesar Salad mit gerösteten Kichererbsen

unter 650 Kalorien | High Protein | Zeit Sparen | 15 – 25 Minuten • 537 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Kichererbsen



Salatherz (Romana)



rote Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Mayonnaise



Hartkäse ital. Art, gerieben



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Garnelen ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5)	150 g	200 g	300 g
Kichererbsen	380 g	380 g	760 g
Salatherz (Romana) DE	120 g	240 g	240 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	2
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g

**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. 530 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2249 kJ/537 kcal
Fett	5,7 g	29,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	6,9 g
Kohlenhydrate	5,7 g	30,2 g
– davon Zucker	1,7 g	8,8 g
Eiweiß	6,4 g	33,7 g
Salz	0,5 g	2,61 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: **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien

1



2



3



Für das Dressing

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, **geriebenen Hartkäse**, **Senf**, **Zitronenschale**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Kichererbsen anbraten

Knoblauch abziehen.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Kichererbsen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit **Romanasalat** in feine Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren. Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Halbte des **Knoblauchs** in die Pfanne pressen, „**Hello Paprika**“ dazugeben und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kichererbsen in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Garnelen anbraten

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Garnelen** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen und 1 weitere Min. anbraten.

Mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Salat auf tiefe Teller verteilen und die **Knoblauch-Garnelen** darauf anrichten.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

