

# Gnocchi-Salat mit selbst gemachtem Caesar-Dressing dazu Avocado und Hartkäse

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 582 kcal • Tag 3 kochen

18



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Avocado
-  Salatherz (Romana)
-  Knoblauchzehe
-  Schnittlauch
-  Naturjoghurt
-  Zitrone, gewachst
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  Mayonnaise
-  Worcester Sauce
-  mittelscharfer Senf

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE</b>	1	2	2
Salatherz (Romana)	240 g	360 g	480 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	1
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml

\*\*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. 540 g)
Brennwert	455 kJ/109 kcal	2436 kJ/582 kcal
Fett	6,1 g	32,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	8,8 g
Kohlenhydrate	9,9 g	53,2 g
– davon Zucker	2,3 g	12,4 g
Eiweiß	3 g	16 g
Salz	0,77 g	4,15 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!)

**Ursprungsländer:** **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile



## Zu Beginn

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Dressing vorbereiten

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden. **Knoblauch** abziehen.



## Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Gnocchi** darin 6 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

**Gnocchi** in eine große Schüssel umfüllen, kurz beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.



## Für das Dressing

In einem hohen Rührgefäß ca. drei Viertel des **geriebenen Hartkäses**, **Mayonnaise**, **Joghurt**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Worcester Sauce** und **Knoblauch** mit einem Pürierstab fein pürieren.

Mit **Saft** aus 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Salat

**Romanasalat** in breite Streifen schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Salatstreifen** und Hälfte vom **Schnittlauch** in die große Schüssel zu den **Gnocchi** geben und mit dem **Dressing** vermengen. Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Salat** in Schüsseln oder tiefen Tellern anrichten und mit **Avocado** toppen.

**Salat** mit restlichem **Hartkäse** und **Schnittlauchröllchen** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

**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>

