

Gnocchi-Salat mit selbst gemachtem Caesar-Dressing dazu Avocado und Hirtenkäse

Family unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 560 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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Salatherz (Romana)	240 g	360 g	480 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
mittelscharfer Senf 9)	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. 530 g)
Brennwert	441 kJ/105 kcal	2344 kJ/560 kcal
Fett	5,7 g	30,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	8,8 g
Kohlenhydrate	10 g	53,2 g
– davon Zucker	2,4 g	12,5 g
Eiweiß	3 g	16 g
Salz	0,78 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: DE: Deutschland 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 PT: Portugal AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile



Zu Beginn

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Kleinigkeiten

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Romanasalat in breite Streifen schneiden.

Salatstreifen und Hälfte vom **Schnittlauch** in die große Schüssel zum **Dressing** geben und unterheben.



Für das Dressing

Mayonnaise, Joghurt, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf**, ca. drei Viertel des **geriebenen Hartkäses**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Worcester Sauce**, **Soft** aus 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** mischen.

Dressing in eine große Schüssel umfüllen.



Salat mischen

Varoma abnehmen und **Gnocchi** etwas abkühlen lassen.

Anschließend **Gnocchi** zum **Salat** in die große Schüssel geben, unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Gnocchi

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen. **Gnocchi** darauf verteilen und Varoma verschließen.

400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



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>

