

Gnocchi-Salat mit Avocado

dazu selbst gemachtes Ceasar-Dressing & Hartkäse

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 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.

*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 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	51 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



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>

