

Green Goddess Salad mit Avocado

dazu Cajun-Croûtons und Zucchini

unter 650 Kalorien **Zeit Sparen** Viel Gemüse **Vegan** 20 – 30 Minuten • 605 kcal • Tag 3 kochen



Ciabattabrötchen



Avocado



Zucchini



Babyspinat



kleine Salatgurke



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Cajun“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Zucker*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel und 2 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabattabrötchen 15) 18)	150 g	225 g	300 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Zucchini NL ES BE MA IT	1	1	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	150 g**	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	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. 480 g)
Brennwert	530 kJ/127 kcal	2533 kJ/605 kcal
Fett	8,1 g	38,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	5,6 g
Kohlenhydrate	10,3 g	49,3 g
– davon Zucker	1,7 g	8 g
Eiweiß	2,8 g	13,5 g
Salz	0,39 g	1,86 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: 11) Soja **15)** Weizen **18)** Roggen

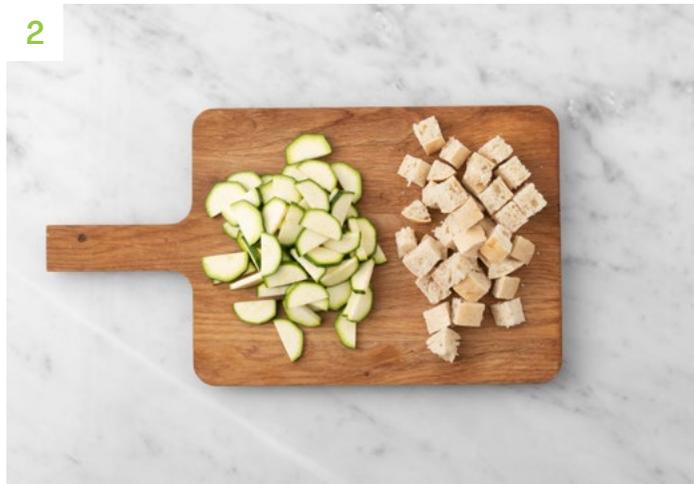
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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 **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **IT:** Italien

1



2



3



Für das Dressing

Dill und **Petersilie** fein hacken.

Knoblauch abziehen.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Die Hälfte der **Knoblauchzehen** dazupressen und für 1 Min. anbraten.

In einer großen Schüssel gebratenen **Knoblauch**, **Kräuter**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen.

In der Zwischenzeit

Zucchini längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Ciabattabrötchen in 1 cm Würfel schneiden.

In derselben großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Ciabattawürfel** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen, „**Hello Cajun**“ dazugeben und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen in einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zucchini** darin 4 – 5 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Für den Salat

Babyspinat grob hacken.

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Babyspinat zusammen mit **Gurke**, **Zucchini** und **Croûtons** in die große Schüssel zu dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Salat auf Teller verteilen und mit den **Avocadostreifen** toppen.

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>

