

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

Family Klimaheld unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 586 kcal • Tag 3 kochen

19



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**

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

Natürlicher Geschmack

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Pfeffer*

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)	2	3	4
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)	25 g	25 g	50 g
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. 560 g)
Brennwert	441 kJ/105 kcal	2450 kJ/586 kcal
Fett	5,9 g	32,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	8,8 g
Kohlenhydrate	9,6 g	53,6 g
– davon Zucker	2,3 g	12,6 g
Eiweiß	2,9 g	16,4 g
Salz	0,75 g	4,16 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

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

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



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.



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.



Kleinigkeiten

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. 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.



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.



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>

