

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

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 586 kcal • Tag 3 kochen



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



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**

**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*, 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)	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



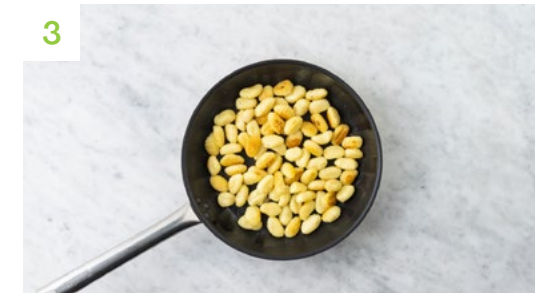
Zu Beginn

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.

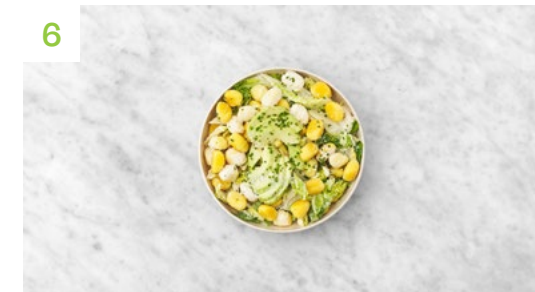


Für den Salat

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>

