

Prawn Caesar Salad mit gerösteten Kichererbsen

unter 650 Kalorien | High Protein | Zeit Sparen | 15 – 25 Minuten • 539 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen ohne Schale



Kichererbsen



Salatherz (Romana)



rote Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Mayonnaise



Hartkäse ital. Art, gerieben



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Garnelen ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|---------|-------|
| Garnelen ohne Schale 5) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Kichererbsen | 380 g | 380 g | 760 g |
| Salatherz (Romana) | 1 | 1,5** | 2 |
| rote Kirschtomaten | 125 g | 250 g | 250 g |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG | 1 | 1 | 2 |
| Naturjoghurt 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Mayonnaise 8) 9) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8) | 20 g | 40 g | 40 g |
| mittelscharfer Senf 9) | 10 ml | 15 ml** | 20 ml |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 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. 540 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 421 kJ/101 kcal | 2255 kJ/539 kcal |
| Fett | 5,5 g | 30 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,3 g | 6,9 g |
| Kohlenhydrate | 5,6 g | 30,3 g |
| – davon Zucker | 1,7 g | 8,9 g |
| Eiweiß | 5,7 g | 33,9 g |
| Salz | 0,49 g | 2,64 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.

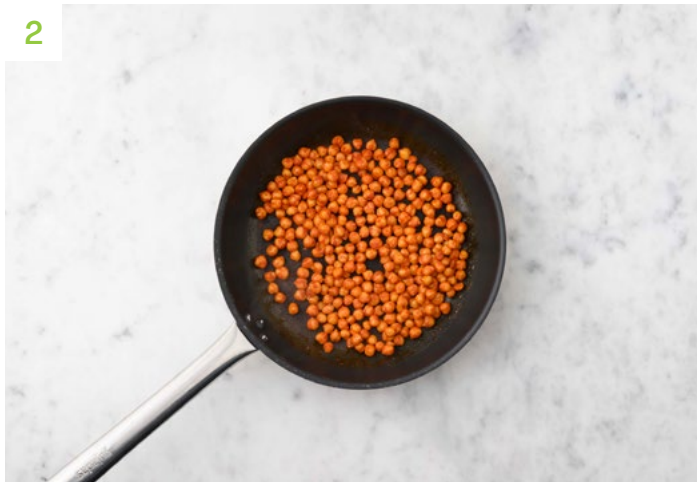
Allergene: **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten

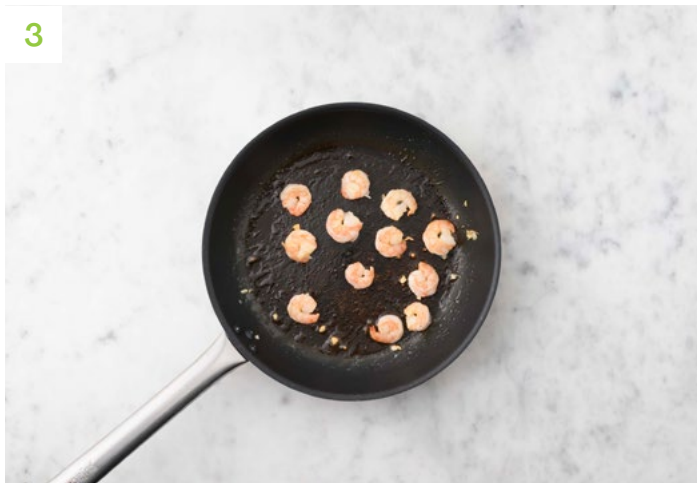
1



2



3



Für das Dressing

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, **geriebenen Hartkäse**, **Senf**, **Zitronenschale**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Kichererbsen anbraten

Knoblauch abziehen.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Kichererbsen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit **Romanasalat** in feine Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren. Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Halfte des **Knoblauchs** in die Pfanne pressen, „**Hello Paprika**“ dazugeben und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kichererbsen in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Garnelen anbraten

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Garnelen** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen und 1 weitere Min. anbraten.

Mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Salat auf tiefe Teller verteilen und die **Knoblauch-Garnelen** darauf anrichten.

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>

