

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

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch Thermomix kocht • 619 kcal • Tag 3 kochen



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



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 MX MA PE KE ES	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 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. 540 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	2588 kJ/619 kcal
Fett	6,7 g	36,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8 g
Kohlenhydrate	9,8 g	53,2 g
– davon Zucker	1,9 g	10,4 g
Eiweiß	3 g	16,3 g
Salz	0,76 g	4,14 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: **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia
ES: Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



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.



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.

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



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.



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.



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.



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>

