

# Green Goddess Salad mit Avocado

dazu Cajun-Croûtons und Zucchini

Viel Gemüse [Zeit Sparen](#) Kalorien im blick [Vegan](#) 20 – 30 Minuten • 649 kcal • Tag 3 kochen



Ciabattabrötchen



Avocado



Zucchini



Babyspinat



kleine Salatgurke



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Cajun“

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



- 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 <b>15) 18)</b>	150 g	225 g	300 g
Avocado <b>MX   MA   PE   KE</b> <b>  ES</b>	1	2	2
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA</b>	1	1	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	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	568 kJ/136 kcal	2717 kJ/649 kcal
Fett	9 g	43,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	5,2 g
Kohlenhydrate	10 g	48 g
– davon Zucker	1,6 g	7,5 g
Eiweiß	3 g	14,2 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:** **DE:** Deutschland **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru  
**KE:** Kenia **ES:** Spanien **NL:** Niederlande

1



2



3



## Für das Dressing

**Dill** und **Petersilie** zusammen fein hacken.

**Knoblauch** abziehen.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. Hälfte der **Knoblauchzehen** dazu pressen und 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\*** vermengen.

## In der Zwischenzeit

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

**Ciabattabrötchen** in 1 cm Würfel schneiden.

In der großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Ciabatta** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazu pressen.

„**Hello Cajun**“ dazugeben und 1 Min. braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

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

## Für den Salat

**Babyspinat** grob hacken.

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

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Babyspinat, Gurke, Zucchini** und **Croûtons** in der großen Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.

**Salat** auf Teller verteilen und mit **Avocado** 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>

