

# Green Goddess Salad mit Avocado

dazu Cajun-Croûtons und Zucchini

Viel Gemüse **schnell** Kalorien im Blick Vegan 20 – 30 Minuten • 629 kcal • Tag 3 kochen



Ciabattabrötchen



Avocado



Zucchini



Babyspinat



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Gurke

**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   ES</b>	1	2	2
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA</b>	1	1	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
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
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1

\*\*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. 550 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	2634 kJ/629 kcal
Fett	7,4 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	4,9 g
Kohlenhydrate	8,5 g	47,1 g
– davon Zucker	1,7 g	9,3 g
Eiweiß	2,7 g	14,7 g
Salz	0,34 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 **NL:** Niederlande **MX:** Mexiko

**MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien

1



## Für das Dressing

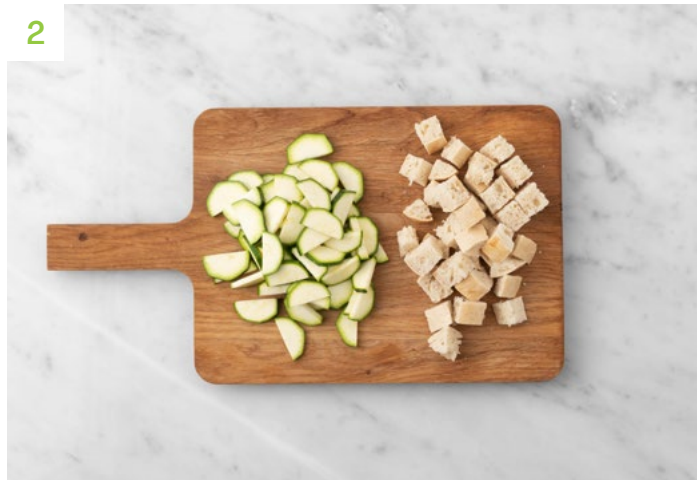
**Dill** und **Petersilie** zusammen fein hacken.

**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.

2



## In der Zwischenzeit

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

**Ciabattabrötchen** in 1 cm Würfel schneiden.

In der großen Pfanne 1,5 EL [2,25 EL | 3 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.

3



## 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>

