

# Veggie Orzo-Caesar-Salat mit Avocado & Tomate dazu Panko-Pinienkern-Topping

Vegetarisch **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 1024 kcal • Tag 3 kochen

29



Orzo-Nudeln



Avocado



Salatherz (Romana)



Tomate



Frühlingszwiebel



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Hartkäse ital. Art, gerieben



Pinienkerne



Mayonnaise



Panko-Mehl



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Salz\*, Wasser\*, Gemüsebrühe\*

## Kochutensilien

1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	360 g
Avocado <b>MX</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>KE</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Salatherz (Romana)	2	3	4
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Buttermilch-Zitronen- Dressing <b>7)</b> <b>8)</b> <b>9)</b>	200 ml	300 ml	400 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7)</b> <b>8)</b>	40 g	60 g	80 g
Pinienkerne	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise <b>8)</b> <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	50 g	50 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. 760 g)
Brennwert	566 kJ/135 kcal	4284 kJ/1024 kcal
Fett	7,8 g	59 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	10,2 g
Kohlenhydrate	12,6 g	96,5 g
– davon Zucker	2,6 g	20 g
Eiweiß	3,4 g	26,1 g
Salz	0,32 g	2,44 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 **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru  
**KE:** Kenia **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



## 1 Brösel rösten

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Währenddessen in einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Panko** und **Pinienkerne** hinzufügen und für 1 – 2 Min. unter ständigem Rühren anrösten, bis die **Brösel** goldbraun sind.

**Brösel** in einer kleinen Schüssel beiseitestellen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 2 Orzo kochen

In denselben Topf das kochende **Wasser\***, 0,75 TL [1 TL | 2 TL] **Gemüsebrühpulver\*** und **Orzo-Nudeln** füllen.

Alles zusammen für 9 – 10 Min. zugedeckt kochen lassen, bis die **Nudeln** gar sind.

Während die **Nudeln** kochen, mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Gemüse schneiden

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Salatherz** in mundgerechte Stücke schneiden.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.



## 4 Orzo abschrecken

Nach Ende der Garzeit die **Nudeln** abgießen und mit reichlich kaltem **Wasser** abschrecken.

**Orzo** zurück in den Topf geben.



## 5 Salat zubereiten

**Frühlingszwiebelringe**, **Tomatenwürfel**, **Salatblätter**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Mayonnaise**, die Hälfte des **geriebenen Hartkäses** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** zu den **Orzo-Nudeln** geben und ordentlich vermengen. **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Orzo-Caesar-Salat** auf Teller verteilen.

Mit **Panko-Pinienkerne-Mix** und restlichem **Hartkäse** garnieren und mit der **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>

