



# BUNTER SALAT MIT KRÄUTER-CREME-DRESSING, dazu Paprika und Tomate

## ADD-ON



Salatmix



Joghurt



Mayonnaise



Basilikum



Dill



Petersilie



geriebeter Thymian



Schalotte



Knoblauchzehe



Zitrone



Tomate (Roma)



gelbe Paprika

10 Minuten

Stufe 1

Veggie

Egal, ob zum sommerlichen Picknick im Park, als frische Beilage oder leichte Mahlzeit, unser bunter Salat mit Paprika, Tomate und cremigem Kräuterdressing sorgt für gesunde Glücksmomente.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel** und **1 Gemüsereibe**.



## 1 KRÄUTER HACKEN

★ **TIPP:** Du kannst das Dressing auch am Vortag in einem Schraubglas vorbereiten.

Blätter von **Basilikum, Dill** und **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Knoblauchzehe** abziehen und die **Hälfte** fein hacken. ★ **TIPP:** Für mehr Knoblauchgeschmack benutze die ganze Zehe.

**Schalotte** abziehen, halbieren und eine **Hälfte** fein hacken, die andere **Hälfte** beiseitelegen.



## 4 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden.

Restliche **Schalotte** in feine Streifen schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in mundgerechte Stücke schneiden.



## 2 FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel **Joghurt, Mayonnaise, gehackte Kräuter, gehackten Knoblauch, gehackte Schalotte** und gerebelten **Thymian** miteinander vermengen.



## 5 SALAT VOLLENDEN

**Salatmix** vorsichtig mit dem **Gemüse** aus Schritt 4 in der großen Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.



## 3 DRESSING ABSCHMECKEN

Ca. 1 TL **Zitronenschale** abreiben und **Zitrone** halbieren.

**Dressing** mit **Zitronenschale** und dem **Saft** einer halben **Zitrone, Salz\*, Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Salat** in kleinen Schüsseln oder in einer großen Schüssel anrichten und genießen.

# 2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Basilikum/Dill/Petersilie	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	½ <b>Ⓞ</b>
Schalotte <b>NL</b>	1
Joghurt <b>5)</b>	75 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	20 ml
gerebelter Thymian	2 g
Zitrone <b>AR   SA</b>	1
gelbe Paprika <b>NL   PL</b>	1
Tomate (Roma) <b>BE   NL   ES</b>	1
Salatmix	100 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack

\* Gut, im Haus zu haben.

**Ⓞ** 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. 300 g)
Brennwert	279 kJ/67 kcal	879 kJ/210 kcal
Fett	5 g	15 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	2 g
Kohlenhydrate	4 g	12 g
- davon Zucker	4 g	12 g
Eiweiß	1 g	5 g
Salz	1 g	1 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

**2) Eier 4) Senf 5) Milch**

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## URSPRUNGLÄNDER

**ES:** Spanien **NL:** Niederlande **AR:** Argentinien **PL:** Polen  
**SA:** Saudi-Arabien **BE:** Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!