

# Prawn Caesar Salad!

mit gerösteten Kichererbsen

Zeit sparen | unter 650 Kalorien | 15 Minuten • 574 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Salatherz (Romana)



Kichererbsen



Kirschtomaten



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Joghurt



Mayonnaise



geriebener Hartkäse



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



mittelscharfer Senf



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5) 14)</b>	150 g	200 g	300 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Kichererbsen	380 g	380 g	760 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b>	1	1	2
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 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	444 kJ/106 kcal	2402 kJ/574 kcal
Fett	6,18 g	33,41 g
– davon ges. Fettsäuren	1,38 g	7,44 g
Kohlenhydrate	5,64 g	30,49 g
– davon Zucker	1,67 g	9,03 g
Eiweiß	5,63 g	30,45 g
Salz	0,614 g	3,319 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:** **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien

1



2



3



## Für das Dressing

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

**Zitrone** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, **geriebener Hartkäse**, **Senf**, **Zitronenschale**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** vermengen.

## Kichererbsen anbraten

**Knoblauch** abziehen.

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Kichererbsen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit **Salatherz** in feine Streifen schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren.

Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Die Hälfte des **Knoblauchs** in die Pfanne pressen, „**Hello Paprika**“ dazugeben und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Kichererbsen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

## Garnelen anbraten

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Garnelen** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen und 1 weitere Min. anbraten.

Mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** ablöschen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Caesar Salad** auf tiefe Teller verteilen und die **Knoblauch-Garnelen** darauf anrichten.

**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>

