

Prawn Caesar Salad mit gerösteten Kichererbsen

Zeit sparen | unter 650 Kalorien | 15 Minuten • 573 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Kichererbsen



Salatherz (Romana)



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Joghurt



Mayonnaise



geriebener Hartkäse



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Garnelen 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 5)	150 g	200 g	300 g
Kichererbsen	380 g	380 g	760 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	2
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 540 g)
Brennwert	444 kJ/106 kcal	2399 kJ/573 kcal
Fett	6,15 g	33,26 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	0,489 g	2,644 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

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

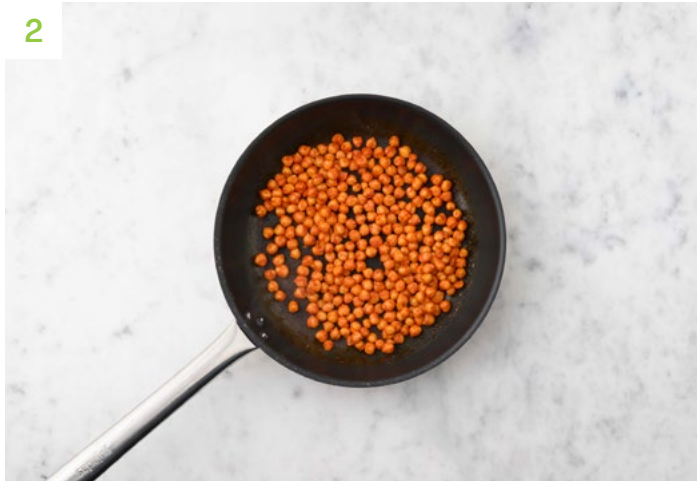
Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien

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**, **geriebenen Hartkäse**, **Senf**, **Zitronenschale**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 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] **Zitronenspalte** ablöschen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Salat 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>

