



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 48 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Raffinierter Salat mit Drachenfrucht und Avocado, dazu Kräuterbutter-Baguette

Wir geben uns immer Mühe, ausgefallene Zutaten für Dich zu finden - heute ist es die Drachenfrucht (Pitahaya). Bei dieser Frucht handelt es sich um die Beeren einer subtropischen Kakteenart, bei der die spitzen Stacheln vor dem Export netterweise entfernt werden. Lass Dir den Salat schmecken!



30 min.



Stufe 1



Haselnüsse



Avocado



Drachenfrucht



Rucola



Kirschtomaten



Feta D.O.P.



Cranberries



Steinofen-Baguette



Oregano



Basilikum

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Haselnüsse 8) 15)	50 g	100 g
Avocado	1	2
Drachenfrucht	1	2
Rucola	100 g	200 g
Kirschtomaten	200 g	400 g
Feta 7)	200 g	400 g
Cranberries 15)	20 g	40 g
Steinofen-Baguette 1)	1	2
Oregano / Basilikum	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 806 kcal

Kohlenhydrate: 46 g

Fett: 56 g, Eiweiß: 26 g

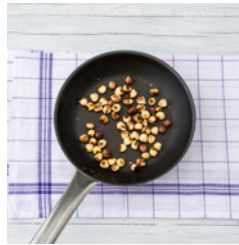
Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Butter, Senf, Salz, Pfeffer, Essig, Olivenöl

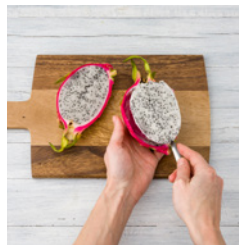
Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleine Pfanne, Sieb, Salatschüssel



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 40 g Butter aus dem **Kühlschrank** nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann.

2 In einer kleinen Pfanne **Haselnüsse** ohne Zugabe von Fett anrösten, bis sie duften. Danach herausnehmen, ein wenig abkühlen lassen und zerkleinern.



3 **Avocado** und **Drachenfrucht** halbieren, Kern entfernen und aus der Schale herauslösen. Dann beides in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Rucola** halbieren, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Feta** grob zerkleinern. **Cranberries** grob hacken.

4 Im Ofen **Steinofen-Baguette** 8-10 Min. aufbacken.



5 **Oregano** und **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Butter** mit 1 TL **Senf**, **Kräutern**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen.

6 **Baguette** nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und schräg in Scheiben schneiden. Dann mit der **Kräuterbutter-Mischung** bestreichen.



7 In einer Salatschüssel 1½ EL **Essig**, 3 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren, **Rucola** und **Kirschtomaten** unterheben. **Feta**, **Cranberries** und **Haselnüsse** zugeben.

8 **Salat** auf Tellern verteilen. Mit **Drachenfrucht-** und **Avocado-Würfeln** bestreuen und zusammen mit dem **Kräuterbutter-Baguette** genießen!