

Green Goddess Salad mit Avocado

dazu Cajun-Croûtons und Zucchini

Viel Gemüse **schnell** Kalorien im Blick Vegan 20 – 30 Minuten • 629 kcal • Tag 3 kochen



Ciabattabrötchen



Avocado



Zucchini



Babyspinat



Gurke



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Cajun“

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL



FIT & VITAL



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Zucker*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel und 2 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabattabrötchen 15) 18)	150 g	225 g	300 g
Avocado MX MA PE KE ES	1	2	2
Zucchini DE NL ES MA	1	1	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Gurke NL ES MA	1	1	1
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	150 g**	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	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. 550 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	2634 kJ/629 kcal
Fett	7,4 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	4,9 g
Kohlenhydrate	8,5 g	47,1 g
– davon Zucker	1,7 g	9,3 g
Eiweiß	2,7 g	14,7 g
Salz	0,34 g	1,86 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: 11) Soja **15)** Weizen **18)** Roggen

(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

1



Für das Dressing

Dill und **Petersilie** zusammen fein hacken.

Knoblauch abziehen.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Hälfte der **Knoblauchzehen** dazu pressen und 1 Min. anbraten.

In einer großen Schüssel gebratenen **Knoblauch**, **Kräuter**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** vermengen.

2



In der Zwischenzeit

Zucchini längs halbieren, in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Ciabattabrötchen in 1 cm Würfel schneiden.

In der großen Pfanne 1,5 EL [2,25 EL | 3 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Ciabatta** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazu pressen.

„**Hello Cajun**“ dazugeben und 1 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zucchini** darin 4 – 5 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

3



Für den Salat

Babyspinat grob hacken.

Gurke längs halbieren, in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Babyspinat, **Gurke**, **Zucchini** und **Croûtons** in der großen Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.

Salat auf Teller verteilen und mit **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>

