



AMERICAN DINER SALAT MIT RANCH DRESSING, schwarzen Bohnen und Avocado

ADD-ON



Avocado (Hass)



Salatherz (Romana)



Joghurt (3,5 % Fett)



Tomate (Roma)



Mayonnaise



Dill



Schnittlauch



Knoblauch



gelbe Paprika



Mais



Frühlingszwiebel



schwarze Bohnen



Weißweinessig

20 Minuten

Stufe 1

Veggie

Frisch, lecker und sehr gesund – dieser Salat mit schwarzen Bohnen, Avocado und cremigem Ranch Dressing sorgt für gesunde Glücksmomente!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln** und **1 Sieb**.



1 KRÄUTER HACKEN

★ **TIPP:** Du kannst das Dressing auch am Vortag in einem Schraubglas vorbereiten. Blätter von **Dill** abzupfen und fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **Knoblauchzehe** abziehen und die Hälfte fein hacken. ★ **TIPP:** Wenn Du gerne **Knoblauch** magst, kannst Du auch die ganze Zehe benutzen, den Rest benötigst Du sonst nicht mehr.



2 FÜR DAS DRESSING

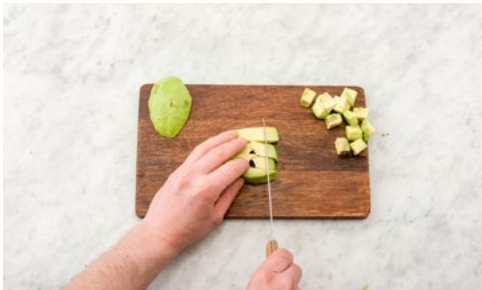
In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Essig**, 1 EL **Öl***, **Mayonnaise**, gehackte **Kräuter** und gehackten **Knoblauch** miteinander vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in Streifen schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in dünne Streifen schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in mundgerechte Stücken schneiden.

Mais und **schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgießen und kurz unter fließendem, kalten Wasser abspülen. Alles in die zweite große Schüssel geben.



4 FÜR DIE AVOCADO

Avocado halbieren, Kern herauslösen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in kleine Würfel schneiden. **Avocadowürfel** mit zum Rest in die große Schüssel geben.



5 SALAT MARINIEREN

Dressing zum **Salat** geben und alles gut vermengen.



6 ANRICHTEN

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

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Dill/Schnittlauch	10 g
Knoblauchzehe	½ ☞
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g
Weißweinessig 1) 11)	12 ml
Mayonnaise 2) 4)	40 ml
Salatherz (Romana) DE	1
gelbe Paprika BE NL	1
Tomate (Roma) BE NL ES	1
Mais	1
schwarze Bohnen	1
Frühlingszwiebel DE IT	1
Avocado (Hass) PE	1
Öl* für Schritt 2	1 EL
Salz*, Pfeffer*	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	383 kJ/92 kcal	2.619 kJ/626 kcal
Fett	5 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	6 g	43 g
- davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	3 g	23 g
Salz	1 g	2 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulphite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland BE: Belgien NL: Niederlande ES: Spanien PE: Peru

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!