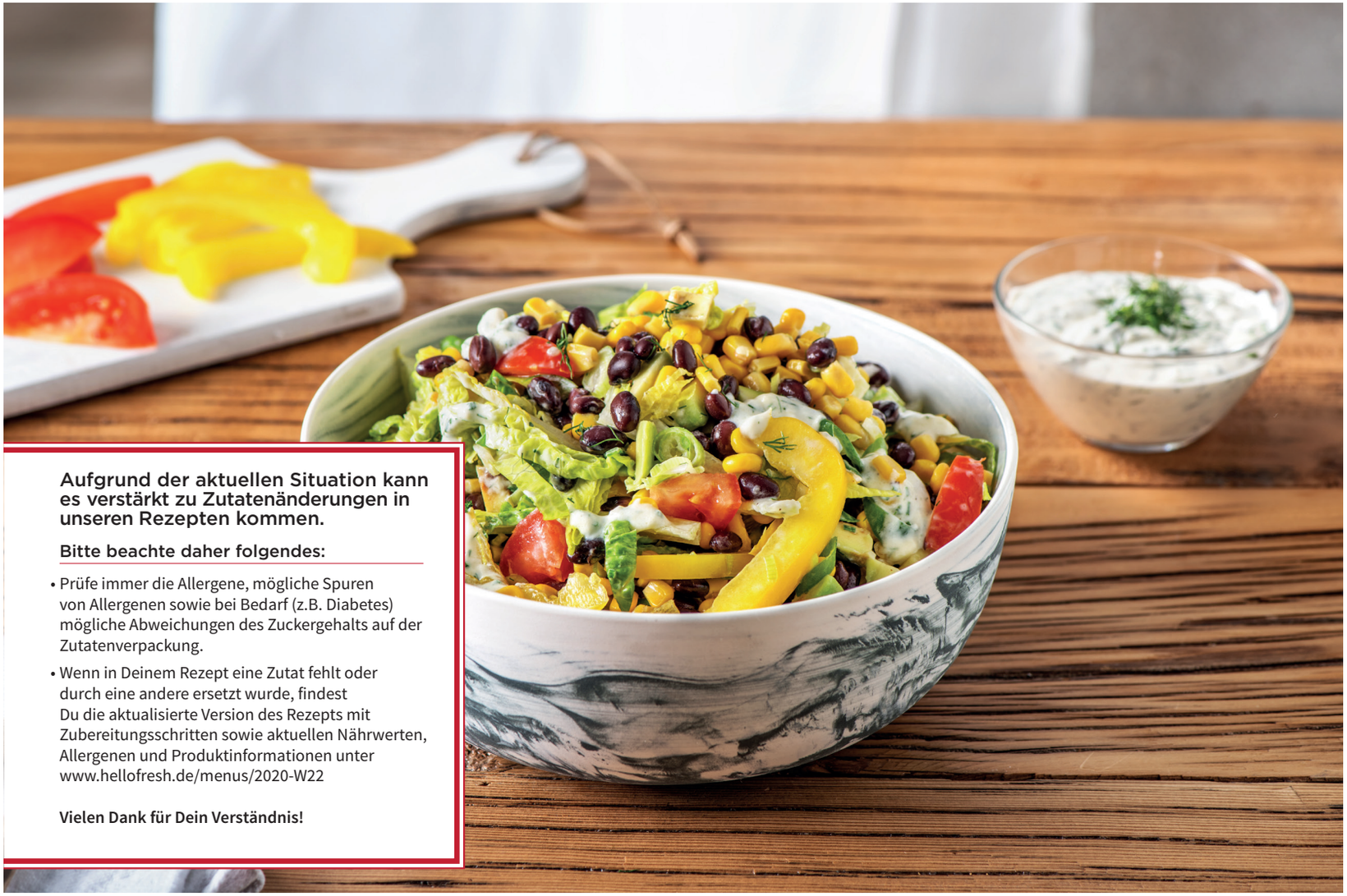
AMERICAN-DINER-SALAT MIT RANCH DRESSING,

schwarzen Bohnen und Avocado



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W22

Vielen Dank für Dein Verständnis!

ADD-ON

Avocado (Hass)

Salatherz (Romana)

Joghurt

Tomate (Roma)

Mayonnaise

Dill

Schnittlauch

Knoblauch

Paprika

Mais

Frühlingszwiebel

schwarze Bohnen

Rotweinessig

902

20 Minuten

Stufe 1

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
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:*** *Falls Du gerne Knoblauch isst, kannst Du auch alles benutzen, ansonsten benötigst Du die andere Hälfte 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 in Streifen schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in dünne Streifen schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücken schneiden.

Mais und schwarze **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und kurz unter fließendem, kalten Wasser abspülen.

Alles in eine 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.

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Salatherz (Romana)	1
Joghurt 5)	100 g
Mayonnaise 2) 4)	34 ml
Dill/Schnittlauch	10 g
Knoblauch ES	½ ◉
Tomate (Roma) ES | NL	1
Paprika ES | NL	1
Zuckermais	1
Frühlingszwiebel DE | ES | EG	1
schwarze Bohnen	1
Avocado CL | CO | IL	1
Rotweinessig 1) 11)	12 ml
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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	368 kJ/88 kcal	2.504 kJ/599 kcal
Fett	4,82 g	32,82 g
– davon ges. Fettsäuren	0,98 g	6,68 g
Kohlenhydrate	6,30 g	42,85 g
– davon Zucker	3,18 g	21,64 g
Eiweiß	3,38 g	22,98 g
Salz	0,271 g	1,845 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 Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien CL: Chile
CO: Kolumbien EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 22 | 902 HelloFRESH