



Avocadosalat mit Mohn-Hirtenkäse,

karamellisierten Pfirsichspalten und Zitrusdressing



HELLO BLAUMOHN

Bereits die alten Griechen haben Blaumohn mit Honig vermischt und als Stärkung für ihre Athleten eingesetzt, damit diese Topleistungen erbringen konnten.



Avocado (Hass)



Hirtenkäse



Blaumohn



Orange



Salat-Trio



vorgegarte rote Bete



Pfirsich



Zitrone

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Unsere große Leidenschaft ist es, verschiedene Aromen miteinander zu kombinieren und immer wieder neue Geschmacksvielfalt zu entdecken! Lass Dich von unserer neuesten Errungenschaft begeistern: einem sommerlichen Salat mit Avocado und Hirtenkäse, beides in Blaumohn gewälzt. Die salzige Note des Käses harmoniert perfekt mit der Süße der karamellisierten Pfirsichspalten. Die nötige Frische bringt das Dressing aus Orange und Zitrone.

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und **1 tiefen Teller**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Orange halbieren, $\frac{1}{2}$ **Orange** schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. **Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. **Avocadohälften** längs in dünne Scheiben schneiden. **Rote Bete** in dünne Spalten schneiden. **Pfirsich** halbieren, Kern entfernen und **Pfirsichhälften** ebenfalls in dünne Spalten schneiden.



4 PFIRSICH KAREMELLISIEREN

Eine kleine Pfanne bei hoher Hitze erwärmen, 1 TL [1 EL] **Zucker** und **Pfirsichspalten** zugeben und je Seite 1 – 2 Min. karamellisieren lassen.



2 DRESSING HERSTELLEN

Zitrone halbieren. **Saft** der restlichen **Orange** und der **Zitrone** in eine große Schüssel pressen. 1 EL [2 EL] (**Weißwein-**) **Essig** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und zu einem **Dressing** verrühren.



5 MOHN-HIRTENKÄSE ZUBEREITEN

Hirtenkäse in eine kleine Schüssel bröseln und mit restlichem **Mohn** vermischen.



3 SALAT MARINIEREN

Salatblätter abzupfen. **Rote-Bete-Spalten** und **Salatblätter** zum **Dressing** geben und vermengen. **Salat** auf Teller verteilen und restliches **Dressing** darübergeben. $\frac{1}{2}$ vom **Blaumohn** in einen tiefen Teller geben. $\frac{1}{2}$ der **Avocadostreifen** im **Mohn** wenden.



6 ANRICHTEN

Avocadoscheiben, karamellierte **Pfirsichspalten** und **Mohn-Hirtenkäse** auf dem **Salat** verteilen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Orange ES	1	2
Avocado (Hass) PE	1	2
vorgeargte rote Bete	500 g	1000 g
Pfirsich IT	1	2
Zitrone ES	1	2
Salat-Trio	1	2
Blaumohn 15)	10 g	20 g
Hirtenkäse (Trakaya) 7)	150 g	300 g

(Weißwein-)Essig*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	348 kJ/83 kcal	2689 kJ/642 kcal
Fett	6 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	6 g	45 g
– davon Zucker	3 g	23 g
Eiweiß	4 g	24 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, IT: Italien, PE: Peru

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!