

Orzo-Caesar-Salat mit Avocado und Tomate

dazu Pinienkern-Topping

Vegetarisch **Zeit sparen** Viel Gemüse 15 Minuten • 941 kcal • Tag 3 kochen

29



Caesar Dressing



Orzo-Nudeln



Zitrone, gewachst



Avocado



Salatherz (Romana)



Tomate



geriebener Hartkäse



Pinienkerne



Gemüsebrühe



Mayonnaise



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

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Caesar Dressing 7) 8) 9)	70 ml	105 ml	140 ml
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	2
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	2	3	4
Tomate NL ES MA	2	3	4
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Pinienkerne	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Mayonnaise 8) 9)	51 ml	68 ml	68 ml
Olivenöl*, Wasser*	Angaben im Text		
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.)

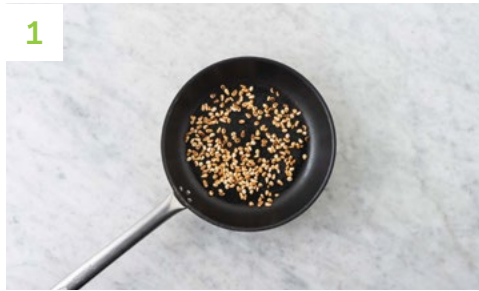
	100 g	Portion (ca. 790 g)
Brennwert	498 kJ/119 kcal	3939 kJ/941 kcal
Fett	7,25 g	57,41 g
– davon ges. Fettsäuren	1,58 g	12,49 g
Kohlenhydrate	9,92 g	78,51 g
– davon Zucker	1,81 g	14,29 g
Eiweiß	3,03 g	23,96 g
Salz	0,394 g	3,122 g

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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **NL:** Niederlande



Brösel rösten

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Währenddessen in einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Pinienkerne hinzufügen und für 1 – 2 Min. unter ständigem Rühren anrösten, bis die **Pinienkerne** goldbraun sind, dann in einer kleinen Schüssel beiseitestellen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Orzo kochen

In denselben Topf das kochende **Wasser***, **Gemüsebrühpulver** und **Orzo-Nudeln** füllen. Alles zusammen für 9 – 10 Min. zugedeckt kochen lassen, bis die **Nudeln** gar sind.

Während die **Nudeln** kochen, mit dem Rezept fortfahren.



Gemüse schneiden

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben, dann vierteln.

Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.

Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.



Orzo abschrecken

Nach Ende der Garzeit die **Nudeln** abgießen und mit reichlich kaltem **Wasser** abschrecken.

Orzo zurück in den Topf geben.



Salat zubereiten

Tomatenwürfel, **Salatblätter**, **Caesar Dressing**, **Mayonnaise**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalten**, die Hälfte des geriebenen **Hartkäses** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zu den **Orzo-Nudeln** geben und ordentlich vermengen. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Orzo-Caesar-Salat auf Teller verteilen.

Mit **Pinienkernen** und restlichem **Hartkäse** garnieren und mit der **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>

