

Veggie Orzo-Caesar-Salat mit Avocado & Tomate

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Zeit Sparen 15 Minuten • 3862 kJ/923 kcal • Tag 5 kochen

26



Caesar Dressing



Orzo-Nudeln



Frühlingszwiebel



Avocado



Salatherz (Romana)



Tomate



geriebener Hartkäse



Panko-Mehl



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
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	2	3	4
Tomate DE	1	2	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	50 g
Pinienkerne	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
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. 720 g)
Brennwert	540 kJ/129 kcal	3862 kJ/923 kcal
Fett	7,20 g	51,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,62 g	11,57 g
Kohlenhydrate	12,24 g	87,57 g
– davon Zucker	1,68 g	12,02 g
Eiweiß	3,48 g	24,88 g
Salz	0,415 g	2,966 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **PE:** Peru



1 Brösel rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Panko und **Pinienkerne** hinzufügen und für 1 – 2 Min. unter ständigem Rühren anrösten, bis die **Brösel** goldbraun sind.

Brösel in einer kleinen Schüssel beiseitestellen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 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.



3 Gemüse schneiden

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Tomate 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.



4 Orzo abschrecken

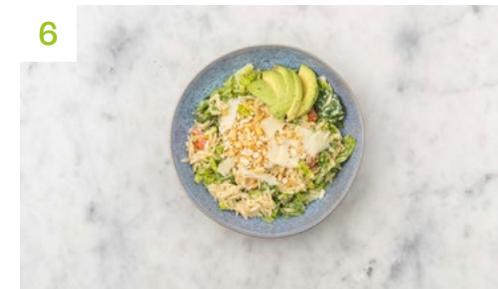
Nach Ende der Garzeit die **Nudeln** abgießen und mit reichlich kaltem **Wasser** abschrecken. **Orzo** zurück in den Topf geben.



5 Salat zubereiten

Frühlingszwiebelringe, **Tomatenwürfel**, **Salatblätter**, **Caesar Dressing**, **Mayonnaise**, 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.



6 Anrichten

Orzo-Caesar-Salat auf Teller verteilen.

Mit **Panko-Pinienkerne**-Mix 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>

