

Prawn Caesar Salad mit gerösteten Kichererbsen

Zeit sparen unter 650 Kalorien 15 Minuten • 539 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Kichererbsen



Salatherz (Romana)



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Joghurt



Mayonnaise



geriebener Hartkäse



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Garnelen ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5)	150 g	200 g	300 g
Kichererbsen	380 g	380 g	760 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	2
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g

**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. 540 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	2255 kJ/539 kcal
Fett	5,51 g	29,55 g
– davon ges. Fettsäuren	1,21 g	6,47 g
Kohlenhydrate	5,64 g	30,25 g
– davon Zucker	1,62 g	8,69 g
Eiweiß	5,67 g	30,41 g
Salz	0,472 g	2,531 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: **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf

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

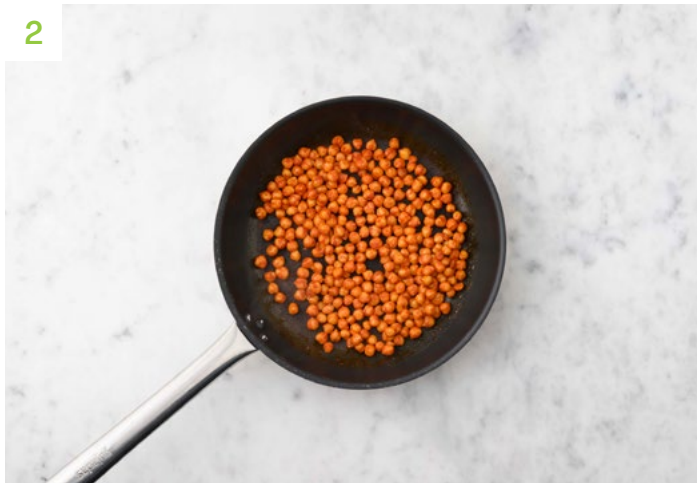
Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien

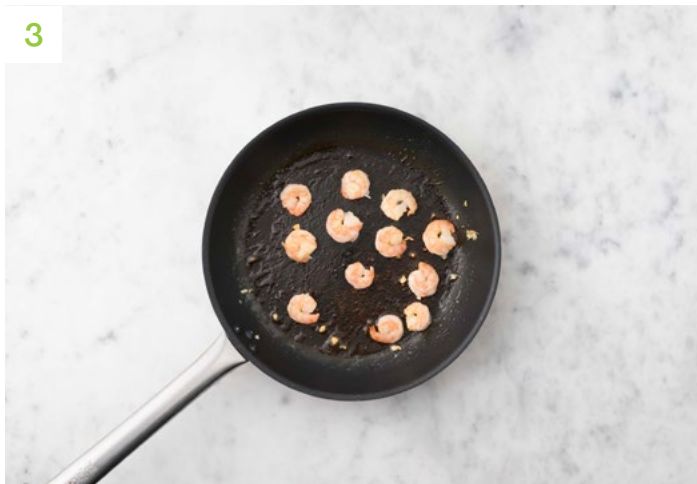
1



2



3



Für das Dressing

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, **geriebenen Hartkäse**, **Senf**, **Zitronenschale**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Kichererbsen anbraten

Knoblauch abziehen.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Kichererbsen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit **Romanasalat** in feine Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren. Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Halbte des **Knoblauchs** in die Pfanne pressen, „**Hello Paprika**“ dazugeben und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kichererbsen in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Garnelen anbraten

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Garnelen** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen und 1 weitere Min. anbraten.

Mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Salat auf tiefe Teller verteilen und die **Knoblauch-Garnelen** darauf anrichten.

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>

