

# Green Goddess Salad mit Avocado

dazu Cajun-Croûtons und Zucchini

unter 650 Kalorien **Zeit Sparen** Viel Gemüse **Vegan** 20 – 30 Minuten • 605 kcal • Tag 3 kochen



Ciabattabrötchen



Avocado



Zucchini



Babyspinat



kleine Salatgurke



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Cajun“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig\*, Zucker\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel und 2 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabattabrötchen <b>15) 18)</b>	150 g	225 g	300 g
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE   PT</b>	1	2	2
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	1	2
Babypinac	100 g	150 g	200 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	100 g	150 g**	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	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. 480 g)
Brennwert	530 kJ/127 kcal	2533 kJ/605 kcal
Fett	8,1 g	38,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	5,6 g
Kohlenhydrate	10,3 g	49,3 g
– davon Zucker	1,7 g	8 g
Eiweiß	2,8 g	13,5 g
Salz	0,39 g	1,86 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: 11)** Soja **15)** Weizen **18)** Roggen

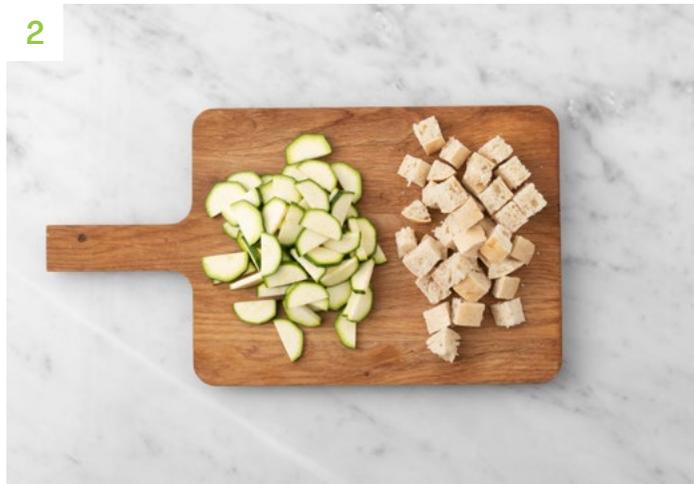
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **IT:** Italien

1



2



3



## Für das Dressing

**Dill** und **Petersilie** zusammen fein hacken.

**Knoblauch** abziehen.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. Hälfte der **Knoblauchzehen** dazu pressen und 1 Min. anbraten.

In einer großen Schüssel gebratenen **Knoblauch**, **Kräuter**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** vermengen.

## In der Zwischenzeit

**Zucchini** längs halbieren, in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Ciabattabrötchen** in 1 cm Würfel schneiden.

In der großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Ciabatta** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazu pressen.

„**Hello Cajun**“ dazugeben und 1 Min. braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zucchini** darin 4 – 5 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

## Für den Salat

**Babypinac** grob hacken.

**Gurke** längs halbieren, in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Babypinac**, **Gurke**, **Zucchini** und **Croûtons** in der großen Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.

**Salat** auf Teller verteilen und mit **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>

