

# Gnocchi-Salat mit Avocado

dazu selbstgemachtes Caesar-Dressing und Hartkäse

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 617 kcal • Tag 3 kochen



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Avocado
-  Salat Herz (Romana)
-  Knoblauchzehe
-  Schnittlauch
-  Naturjoghurt
-  Zitrone, gewachst
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  Mayonnaise
-  Worcester Sauce
-  mittelscharfer Senf



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Avocado <b>MX</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>KE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Salatherz (Romana)	240 g	360 g	480 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
Worcester Sauce <b>11)</b>	4 ml**	6 ml**	8 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml

\*\*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. 520 g)
Brennwert	493 kJ/118 kcal	2580 kJ/617 kcal
Fett	7 g	36,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8 g
Kohlenhydrate	10,4 g	54,5 g
– davon Zucker	2 g	10,4 g
Eiweiß	3 g	16 g
Salz	0,78 g	4,09 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 **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



## 1 Zu Beginn

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 2 Dressing vorbereiten

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.  
**Knoblauch** abziehen.



## 3 Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Gnocchi** darin 6 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

**Gnocchi** in eine große Schüssel umfüllen, kurz beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.



## 4 Für das Dressing

In einem hohen Rührgefäß ca. drei Viertel des **geriebenen Hartkäses**, **Mayonnaise**, **Joghurt**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Worcester Sauce** und **Knoblauch** mit einem Pürierstab fein pürieren.

Mit **Saft** aus 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Für den Salat

**Romanasalat** in breite Streifen schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Salatstreifen** und Hälfte vom **Schnittlauch** in die große Schüssel zu den **Gnocchi** geben und mit dem **Dressing** vermengen. Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Salat** in Schüsseln oder tiefen Tellern anrichten und mit **Avocado** toppen.

**Salat** mit restlichem **Hartkäse** und **Schnittlauchröllchen** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

**Guten Appetit!**

## gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

## Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

