

Veggie Orzo-Caesar-Salat mit Avocado & Tomate dazu Panko-Pinienkern-Topping

Vegetarisch **Zeit sparen** Viel Gemüse 15 Minuten • 913 kcal • Tag 3 kochen

27



Orzo-Nudeln



Avocado



Salatherz (Romana)



Tomate



Frühlingszwiebel



Caesar Dressing



Mayonnaise



geriebener Hartkäse



Pinienkerne



Panko-Mehl



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	2	3	4
Tomate	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA	1	1	2
Caesar Dressing 7) 8) 9)	70 ml	105 ml	140 ml
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Pinienkerne	10 g	10 g	10 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 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. 720 g)
Brennwert	532 kJ/127 kcal	3820 kJ/913 kcal
Fett	7,15 g	51,33 g
– davon ges. Fettsäuren	1,61 g	11,55 g
Kohlenhydrate	11,94 g	85,76 g
– davon Zucker	1,71 g	12,27 g
Eiweiß	3,46 g	24,84 g
Salz	0,429 g	3,079 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 NL: Niederlande KE: Kenia PE: Peru MA: Marokko CO: Kolumbien TZ: Tansania ZA: Südafrika MX: Mexiko CL: Chile IL: Israel ES: Spanien



1 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.

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

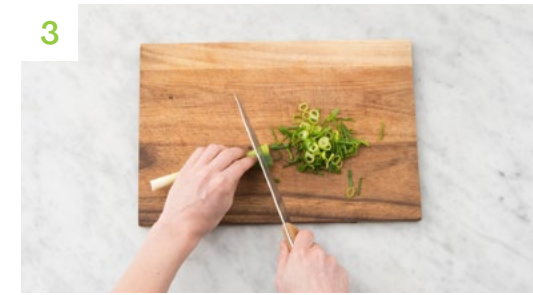
Brösel in einer kleinen Schüssel beiseitestellen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 Orzo kochen

In denselben Topf das kochende **Wasser***, **Gemüsebrühe** 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 1 cm Würfel schneiden.

Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden.

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



4 Orzo abschrecken

Nach dem 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>

