American Diner Salad

mit Avocado und Ranch Dressing

Vegetarisch 20 Minuten • 2346 kJ/561 kcal • Tag 5 kochen

301

ADD-ON

Salatherz (Romana)

Sahnejoghurt

Mayonnaise

Petersilie glatt

Schnittlauch

Knoblauchzehe

Tomate (Roma)

gelbe Paprika

Mais

schwarze Bohnen

Avocado

Frühlingszwiebel

Buttermilch-Zitronen-Dressing

Natürlicher Geschmack

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

Gut im Haus zu haben

Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

Knoblauchpresse, Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 Personen

	2P
Salatherz (Romana) **DE**	1
Sahnejoghurt **7)**	75 g
Mayonnaise **8) 9)**	17 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g
Knoblauchzehe **ES**	0,5**
Tomate (Roma) **NL** | **MA** | **ES**	1
gelbe Paprika **NL** | **BE** | **ES**	1
Mais	1
schwarze Bohnen	1
Avocado **CL** | **PE** | **MX** | **KE** | **ZW** | **CO** | **MA** | **ES** | **IL** | **DO**	1
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **IT**	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing **7) 8) 9)**	50 ml
Weißweinessig*	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. 680 g)
Brennwert	348 kJ/83 kcal	2346 kJ/561 kcal
Fett	4,23 g	28,56 g
– davon ges. Fettsäuren	1,03 g	6,95 g
Kohlenhydrate	6,37 g	42,98 g
– davon Zucker	3,30 g	22,30 g
Eiweiß	3,38 g	22,81 g
Salz	0,301 g	2,031 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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien

1

Kräuter hacken

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden.

Tipp: *Du kannst das Dressing auch am Vortag in einem Schraubglas vorbereiten.*

2

Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Frühlingszwiebelringe**, gehackte **Kräuter** und 2 EL **Essig*** miteinander vermengen. **Knoblauchzehe** abziehen, halbieren und zum **Joghurt** pressen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: *Falls Du gerne Knoblauch isst, kannst Du auch alles benutzen, ansonsten benötigst Du die andere Hälfte nicht mehr.*

3

Gemüse schneiden

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in Streifen schneiden.

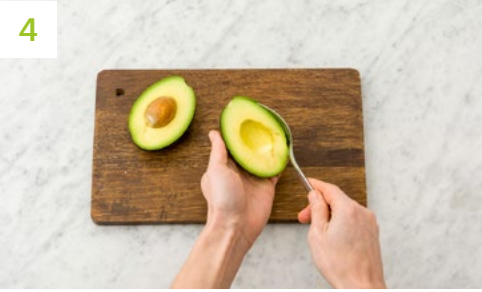
Paprika halbieren, entkernen und **Paprika** in dünne Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Mais und **schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgießen und kurz unter fließendem, kalten **Wasser** abspülen.

Alles zum **Dressing** in die große Schüssel geben.

4



Avocado schneiden

Avocado halbieren, Kern herauslösen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in kleine Würfel schneiden.

Avocadowürfel zu den anderen **Salatzutaten** in die große Schüssel geben.

5

Salat fertigstellen

Alles vorsichtig vermengen, sodass der **Salat** komplett mit dem **Dressing** überzogen ist.

6

Anrichten

Salat in der großen Schüssel oder in kleinen Schüsseln anrichten und genießen.

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