

American Diner Salad mit Ranch Dressing

Vegetarisch unter 650 Kalorien Viel Gemüse 20 Minuten • 535 kcal • Tag 5 kochen

301



Salatherz (Romana)



Joghurt



Mayonnaise



Petersilie glatt



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Tomate



gelbe Paprika



Mais



schwarze Bohnen



Avocado



Frühlingszwiebel



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Gut im Haus zu haben

Essig*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 Personen

	2P
Salatherz (Romana) DE	1
Joghurt 7)	75 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g
Knoblauchzehe ES	0,5**
Tomate DE	1
gelbe Paprika NL	1
Mais	1
schwarze Bohnen	1
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1
Frühlingszwiebel DE EG IT	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml
Essig*	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. 660 g)
Brennwert	336 kJ/80 kcal	2237 kJ/535 kcal
Fett	3,92 g	26,10 g
- davon ges. Fettsäuren	0,81 g	5,37 g
Kohlenhydrate	6,39 g	42,47 g
- davon Zucker	3,30 g	21,92 g
Eiweiß	3,37 g	22,42 g
Salz	0,308 g	2,049 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **PE:** Peru **NL:** Niederlande



Kräuter hacken

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

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden.



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.



Gemüse schneiden

Salatherz längs 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, kaltem **Wasser** abspülen.

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



Avocado schneiden

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

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



Salat fertigstellen

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



Anrichten

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

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

