












Gnocchi-Salat mit Avocado

dazu selbst gemachtes Ceasar-Dressing & Hartkäse

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 569 kcal • Tag 3 kochen

18



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 g**	1 x	90 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Worcester Sauce	0.5 x	8 ml**	1 x	8 ml
mittelscharfer Senf 9)	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 490 g)
Brennwert	488 kJ/ 117 kcal	2383 kJ/ 569 kcal
Fett	6.6 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	1.7 g	8.2 g
Kohlenhydrate	10.7 g	52 g
- davon Zucker	2.3 g	11 g
Eiweiss	3.1 g	15 g
Salz	0.84 g	4.1 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 15) Weizen

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



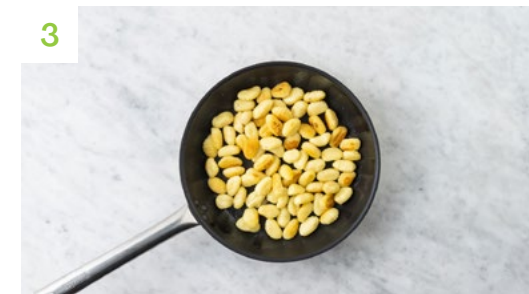
Zu Beginn

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



Dressing vorbereiten

Zitrone in 6 Spalten schneiden.
Knoblauch abziehen.



Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne 1 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.



Für das Dressing

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

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



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.



Anrichten

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

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Gnocchi salad with avocado

served with homemade Caesar dressing and hard cheese

Under 650 calories Family Vegetarian Eco-friendly 30–40 minutes • 569 kcal • Cook on day 3

18



-  Fresh precooked gnocchi
-  Avocado
-  Garlic clove
-  Chives
-  Waxed lemon
-  Grated Italian-style hard cheese
-  Mayonnaise
-  Worcester sauce
-  Medium-hot mustard
-  Romaine lettuce heart
-  Plain yoghurt from Saland

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, oil*, pepper*

Cooking utensils

1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 large bowl and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh precooked gnocchi 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Worcester sauce	0.5 x	8 ml**	1 x	8 ml
Medium-hot mustard 9)	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 490 g)
Calories	488 kJ/117 kcal	2383 kJ/569 kcal
Fat	6.6 g	32 g
- of which saturated fats	1.7 g	8.2 g
Carbohydrate	10.7 g	52 g
- of which sugar	2.3 g	11 g
Protein	3.1 g	15 g
Salt	0.84 g	4.1 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



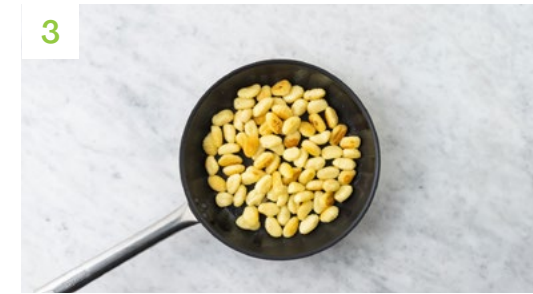
Get started

Halve the avocado, take out the stone and cut the avocado into thin strips. Season with salt* and pepper*.



Prepare the dressing

Cut the lemon into 6 wedges. Peel the garlic.



Sauté the gnocchi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat.

Fry the gnocchi, stirring occasionally, for 6–9 min. until crispy and lightly browned.

Transfer the gnocchi to a large bowl, set aside and allow to cool slightly.



For the dressing

In a tall mixing bowl, finely purée about three quarters of the grated hard cheese, the mayonnaise, yoghurt, half [all] of the mustard, half [all] of the Worcester sauce and garlic with a hand blender.

Season with the juice of 1 [2] lemon wedges, salt* and pepper*.



For the salad

Cut the lettuce into broad strips.

Finely slice the chives.

Add the lettuce and half of the chives to the gnocchi in the large bowl and mix with the dressing. Season with salt* and pepper* to taste.



Serve

Serve the salad in bowls or deep plates and top with avocado.

Sprinkle the salad with the remaining hard cheese and chopped chives. Serve with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Salade de gnocchi à l'avocat, servie avec une vinaigrette César faite maison et du fromage à pâte dure

Moins de 650 calories **Famille** Végétarien **Écologique** 30 – 40 minutes • 569 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Gnocchis frais, précuits



Avocat



Gousse d'ail



Ciboulette



Citron, ciré



Fromage italien
à pâte dure râpé



Mayonnaise



Sauce Worcester



Moutarde mi-forte



Laitue romaine



Yogourt nature de Saland



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, huile*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 1 saladier et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gnocchi frais, pré-cuits 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce Worcester	0,5 x 8 ml**	1 x 8 ml
Moutarde mi-forte 9)	0,5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 490 g)
Valeur calorique	488 kJ/ 117 kcal	2383 kJ/ 569 kcal
Lipides	6,6 g	32 g
- dont Acides gras saturés	1,7 g	8,2 g
Glucides	10,7 g	52 g
- dont sucre	2,3 g	11 g
Protéines	3,1 g	15 g
Sel	0,84 g	4,1 g

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 9) moutarde 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



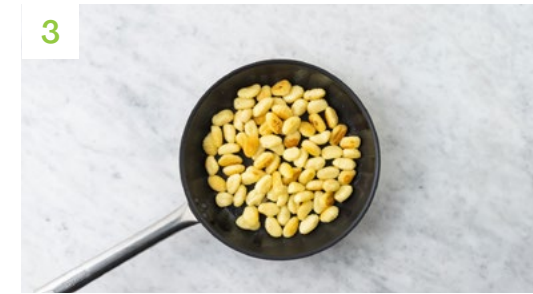
Pour commencer

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en fines tranches. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer la vinaigrette

Couper le citron en 6.
Peler l'ail.



Faire revenir les gnocchis

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir les gnocchi 6 à 9 min en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés.

Mettre les gnocchi dans un saladier, mettre de côté et laisser un peu refroidir.



Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur haut, mixer finement les trois quarts environ du fromage râpé, la mayonnaise, le yogourt, la moitié [la totalité] de la moutarde, la moitié [la totalité] de la sauce Worcester et l'ail avec un mixeur plongeant.

Assaisonner avec le jus de 1 [2] citron(s), du sel* et du poivre*.



Pour la salade

Couper la laitue romaine en larges lanières.

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Mettre les bandes de salade et la moitié de la ciboulette dans le saladier avec les gnocchi et mélanger avec la vinaigrette. Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



Dresser

Dresser la salade dans des bols ou sur des assiettes creuses et la recouvrir d'avocat.

Garnir la salade avec le reste de fromage à pâte dure et les rouleaux de ciboulette. Servir avec le reste des quartiers de citron.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

