

Green Goddess Salad mit Avocado

dazu Cajun-Croûtons und Zucchetti

unter 650 Kalorien **Zeit Sparen** Viel Gemüse Vegan 20 – 30 Minuten • 597 kcal • Tag 3 kochen



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Babyspinat



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Zucchetti



Avocado



Ciabatta-Brötli



Gurke



Petersilie, glatt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Weissweinessig*, Zucker*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Ciabatta-Brötli 15) 18)	2 x 75 g	4 x 75 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

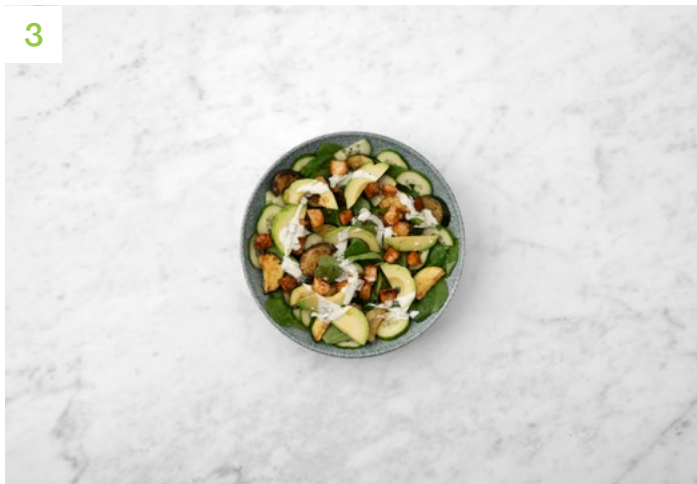
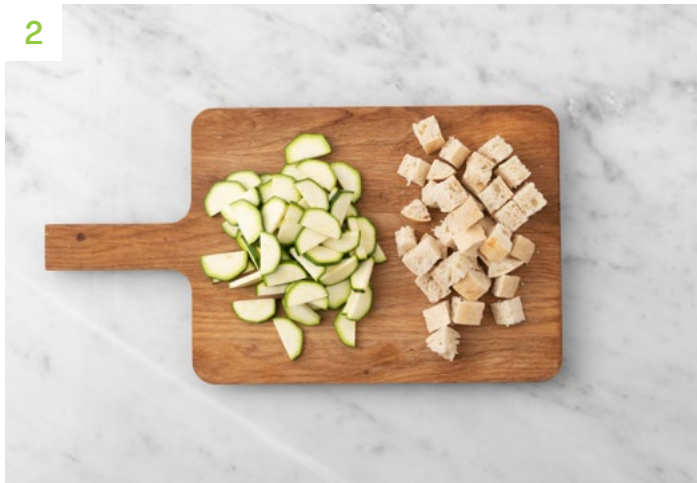
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 480 g)
Brennwert	523 kJ/ 125 kcal	2498 kJ/ 597 kcal
Fett	8.1 g	38.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	5.7 g
Kohlenhydrate	9.8 g	46.9 g
– davon Zucker	1.9 g	9.2 g
Eiweiss	2.9 g	13.7 g
Salz	0.39 g	1.86 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: 11) Soja **15)** Weizen **18)** Roggen

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



Für das Dressing

Petersilie fein hacken.

Knoblauch abziehen.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Die Hälfte der **Knoblauchzehen** dazupressen und für 1 Min. anbraten.

In einer grossen Schüssel gebratenen **Knoblauch**, **Kräuter**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen.

In der Zwischenzeit

Zucchini längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Ciabatabrötli in 1 cm Würfel schneiden.

In derselben grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Ciabattawürfel** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen, „**Hello Cajun**“ dazugeben und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen in einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zucchini** darin 4 – 5 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Für den Salat

Babyspinat grob hacken.

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Babyspinat zusammen mit **Gurke**, **Zucchini** und **Croûtons** in die grosse Schüssel zu dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Salat auf Teller verteilen und mit den **Avocadostreifen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Green Goddess avocado salad

served with Cajun croutons and courgette

Under 650 calories [Save time](#) Lots of vegetables Vegan 20–30 minutes • 597 kcal • Cook on day 3



-  Vegan creamy soy product
-  Vegan mayonnaise
-  Garlic cloves
-  Baby spinach
-  "Hello Cajun" spice mix
-  Courgettes
-  Avocados
-  Ciabatta buns
-  Cucumbers
-  Flat leaf parsley



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

White wine vinegar*, sugar*, olive oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 large bowl and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan creamy soy product 11)	1 x	100 g	2 x	100 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Garlic cloves	2 x	4 g	4 x	4 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
“Hello Cajun” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Avocados	1 x	144 g	2 x	144 g
Ciabatta buns 15) 18)	2 x	75 g	4 x	75 g
Cucumbers	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 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

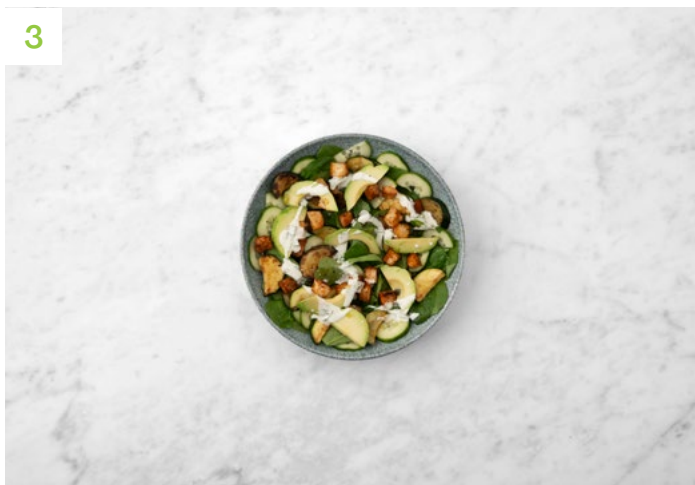
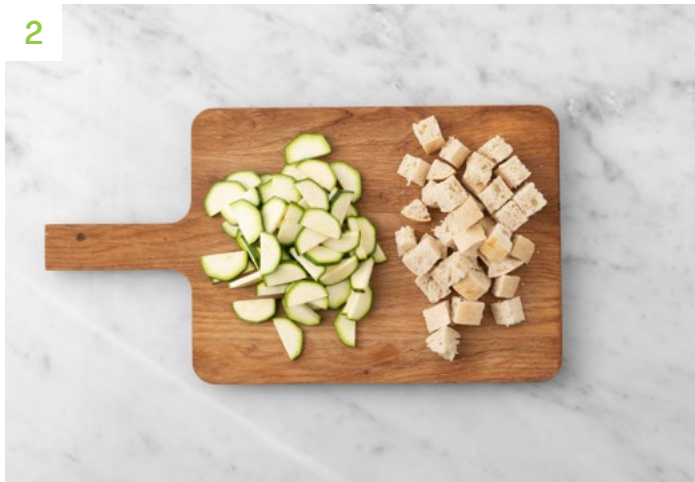
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 480 g)
Calories	523 kJ/125 kcal	2498 kJ/597 kcal
Fat	8.1 g	38.8 g
– of which saturated fats	1.2 g	5.7 g
Carbohydrate	9.8 g	46.9 g
– of which sugar	1.9 g	9.2 g
Protein	2.9 g	13.7 g
Salt	0.39 g	1.86 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: 11) Soya 15) Wheat 18) Rye

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



For the dressing

Finely chop the parsley.

Peel the garlic.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil* in a large frying pan. Press in half of the garlic cloves and sauté for 1 min.

In a large bowl, mix the fried garlic, herbs, vegan creamy soy product, vegan mayonnaise, 1 tbsp [2 tbsp] vinegar*, salt*, pepper* and a pinch of sugar* to make a dressing.

In the meantime

Halve the courgettes lengthways and cut into 0.5 cm half-moons.

Cut the ciabatta buns into 1 cm cubes.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* in the same large frying pan. Fry the bread cubes for 4–5 min.

Press in the remaining garlic, add the “Hello Cajun” spice mix and sauté for another 1 min. Season with salt* and pepper*.

In the meantime, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a second large frying pan. Sauté the courgette for 4–5 min. Season with salt* and pepper*.

For the salad

Coarsely chop the spinach.

Halve the cucumber lengthways and cut it into 0.5 cm half-moons.

Halve the avocado, take out the stone and cut the avocado into thin strips.

Add the baby spinach to the large bowl with the dressing along with the cucumber, courgette and croutons and mix well.

Apportion the salad onto plates and top with the avocado strips.

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 sauce Green Goddess à l'avocat, avec croûtons au cajun et courgettes

Moins de 650 calories **Gain de temps** Beaucoup de légumes Végétalien 20 – 30 minutes • 597 kcal • Cuisiner au 3e jour



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Crème cuisine végétalienne au soja | Mayonnaise végétalienne |
|  |  |
| Gousse d'ail | Pousses d'épinards |
|  |  |
| Mélange d'épices « Hello Cajun » | Courgettes |
|  |  |
| Avocat | Ciabatta |
|  |  |
| Concombre | Persil, plat |



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Vinaigre de vin blanc*, sucre*, huile d'olive*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 saladier et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crème cuisine végétalienne au soja 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 4 g	2 x 4 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Ciabatta 15) 18)	2 x 75 g	4 x 75 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 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

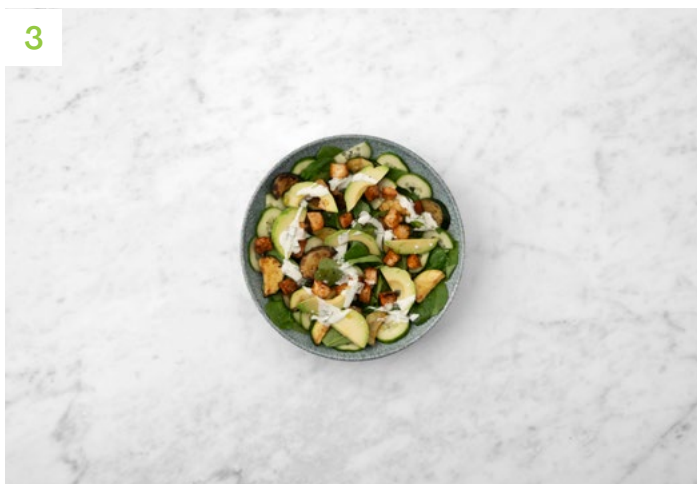
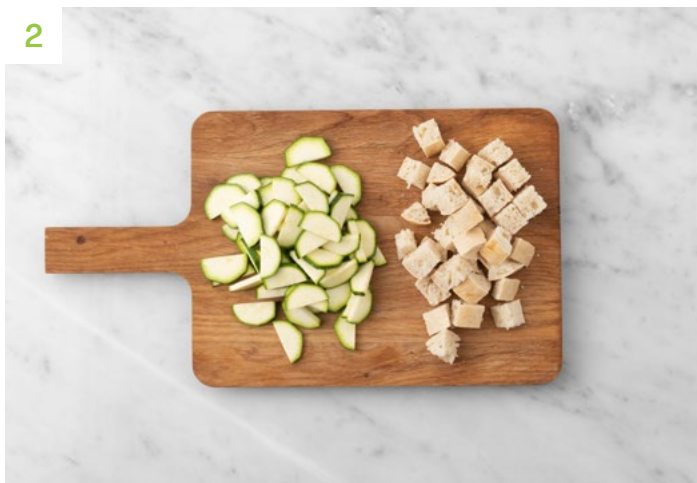
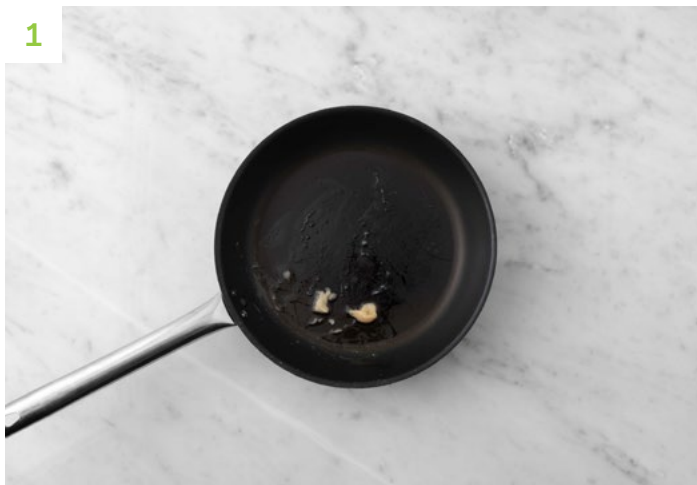
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 480 g)
Valeur calorique	523 kJ/ 125 kcal	2498 kJ/ 597 kcal
Lipides	8,1 g	38,8 g
- dont acides gras saturés	1,2 g	5,7 g
Glucides	9,8 g	46,9 g
- dont sucre	1,9 g	9,2 g
Protéines	2,9 g	13,7 g
Sel	0,39 g	1,86 g

Notez 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 indiqués sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **11)** soja **15)** blé **18)** seigle

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



Préparer la sauce

Hacher finement le persil.

Peler l'ail.

Dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile d'olive*. Presser la moitié des gousses d'ail et faire revenir 1 min.

Dans un saladier, mélanger l'ail frit, les herbes, la crème de cuisine végétalienne au soja, la mayonnaise végétalienne, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* pour obtenir une vinaigrette.

Pendant ce temps

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper les ciabatta en dés de 1 cm.

Dans la même grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*. Y faire revenir les dés de ciabatta 4 à 5 minutes.

Ajouter l'ail pressé ainsi que le « Hello Cajun » et faire revenir encore 1 min.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Pendant ce temps, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* dans une deuxième grande poêle. Y faire revenir les courgettes 4 à 5 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Pour la salade

Hacher grossièrement les pousses d'épinards.

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en fines tranches.

Ajouter les pousses d'épinards, le concombre, les courgettes et les croûtons dans le saladier contenant la vinaigrette et bien mélanger.

Répartir la salade sur des assiettes et la garnir de tranches d'avocat.

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/

