

Veggie Orzo-Caesar-Salat mit Avocado & Tomate

dazu Panko-Pinienkern-Topping

26

Vegetarisch **Zeit sparen** Viel Gemüse 15 Minuten • 3.836 kJ/917 kcal • Tag 3 kochen



Caesar Dressing



Orzo-Nudeln



Frühlingszwiebel



Avocado



Salatherz (Romana)



Tomaten



geriebener Hartkäse



Panko-Mehl



Pinienkerne



Mayonnaise



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

Gut, im Haus zu haben

Oliveneröl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Caesar Dressing 7) 8) 9)	2 x 35 ml	4 x 35 ml
Orzo-Nudeln 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Salatherz (Romana)	2 x 170 g	4 x 170 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko-Mehl 15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Pinienkerne	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Olivenöl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	3836 kJ/917 kcal
Fett	7.17 g	51.30 g
- davon ges. Fettsäuren	1.61 g	11.54 g
Kohlenhydrate	12.14 g	86.85 g
- davon Zucker	1.65 g	11.81 g
Eiweiss	3.45 g	24.71 g
Salz	0.213 g	1.526 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!).



Brösel rösten

Erhitze 500 ml [1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Währenddessen in einem grossen Topf 1 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.



Orzo kochen

In denselben Topf das kochende **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** 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.



Gemüse schneiden

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Tomate in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.

Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden.

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



Orzo abschrecken

Nach Ende der Garzeit die **Nudeln** abgiessen und mit reichlich **kalttem Wasser** abschrecken.

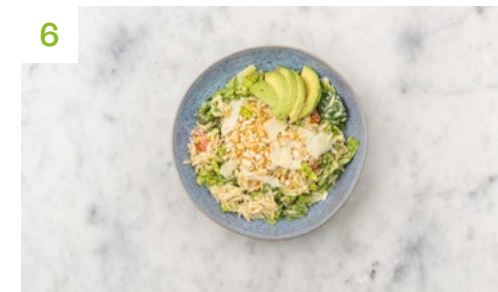
Orzo zurück in den Topf geben.



Salat zubereiten

Frühlingszwiebelringe, **Tomatenwürfel**, **Salatblätter**, **Caesar Dressing**, **Mayonnaise**, die Hälfte des **geriebenen Hartkäses** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** zu den **Orzo-Nudeln** geben und ordentlich vermengen.

Salat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Orzo-Caesar-Salat auf Teller verteilen.

Mit **Panko-Pinienkerne-Mix** und **restlichem Hartkäse** garnieren und mit der **Avocado** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Veggie orzo Caesar Salad with Avocado & Tomato

Served with panko and pine nut topping.

26

Vegetarian [Save time](#) Lots of vegetables 15 minutes • 3.836 kj/917 kcal • Cook on day 3



Caesar dressing



Orzo pasta



Spring onion



avocado



Romaine lettuce heart



Tomatoes



Grated hard cheese



Panko breadcrumbs



Pine nuts



Mayonnaise



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

Good to have at hand
Olive oil*, water*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 big pot with lid, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Caesar dressing 7) 8) 9)	2 x 35 ml	4 x 35 ml
Orzo pasta 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Romaine lettuce heart	2 x 170 g	4 x 170 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Pine nuts	1 x 10 g **	1 x 10 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Olive oil*, water*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	536 kJ/128 kcal	3.836 kJ/917 kcal
Fat	7.17 g	51.30 g
- incl. saturated fats	1.61 g	11.54 g
Carbohydrate	12.14 g	86.85 g
- incl. sugar	1.65 g	11.81 g
Protein	3.45 g	24.71 g
Salt	0.213 g	1.526 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).



1 Toast the breadcrumbs

Boil 500 ml [1.000 ml] water in the kettle. Meanwhile, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan on medium heat. Add the panko breadcrumbs and pine nuts and toast for 1-2 min., stirring constantly, until the breadcrumbs are golden brown. Set the breadcrumbs aside in a small bowl and season with salt* and pepper*.



2 Cook the orzo

In the same pot, pour the boiling water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and orzo. Cover and cook everything together for 9-10 minutes until the noodles are cooked. While the pasta is cooking, continue with the recipe.



3 Chop the vegetables

Thinly slice the spring onions. Cut the tomato into 1 cm cubes, removing the stalk. Cut the lettuce heart into bite-sized pieces. Cut the avocado in half, remove the stone, remove the flesh and cut into strips.



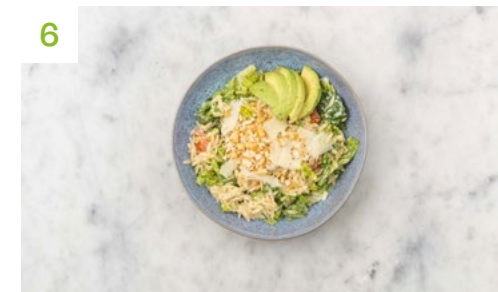
4 Rinse the orzo

At the end of the cooking time, drain the noodles and rinse them briefly with plenty of cold water. Put the orzo back in the pot.



5 Prepare the salad

Add the spring onion rings, diced tomatoes, lettuce leaves, Caesar dressing, mayonnaise, half of the grated hard cheese and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* to the orzo and mix well. Season the salad with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the orzo Caesar salad onto plates. Garnish with the panko and pine nut mixture and the remaining hard cheese and top with avocado.

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 César d'orzo Veggie à l'avocat et à la tomate garnie de pignons et de panko

26

Végétarien **Gain de temps** Beaucoup de légumes 15 minutes - 3.836 kj/917 kcal • Cuisiner le 3ème jour



Vinaigrette César



Pâtes Orzo



Oignon de printemps



Avocat



Cœur de laitue (romaine)



Tomates



Fromage à pâte dure râpé



Panko



Pignons de pin



Mayonnaise



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Huile d'olive*, eau*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 petit bol

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Vinaigrette César 7) 8) 9)	2 x 35 ml	4 x 35 ml
Pâtes orzo 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Salade (romaine)	2 x 170 g	4 x 170 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko 15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Pignons de pin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Huile d'olive*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	536 kJ/128 kcal	3.836 kJ/917 kcal
Lipides	7.17 g	51.30 g
- dont acides gras saturés	1.61 g	11.54 g
Glucides	12.14 g	86.85 g
- dont sucre	1.65 g	11.81 g
Protéines	3.45 g	24.71 g
Sel	0.213 g	1.526 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 indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **7)** lait (y compris le 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 !)



1 Faire griller la chapelure

Chauffer 500 ml [1.000 ml] d'eau dans la bouilloire. Pendant ce temps, dans une grande casserole, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Ajouter le panko et les pignons de pin et faire griller 1 à 2 min en remuant constamment jusqu'à ce que la chapelure soit dorée. Verser dans un bol, assaisonner de sel* et de poivre* et réserver.



2 Cuire les pâtes orzo

Dans la même casserole, verser l'eau bouillante*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et les pâtes Orzo. Couvrir le tout et laisser cuire pendant 9 à 10 minutes jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Pendant que les pâtes cuisent, continuer la recette.



3 Couper les légumes

Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles. Couper la tomate en dés d'environ 1 cm en enlevant la partie dure. Couper le cœur de laitue en petits morceaux. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en tranches.



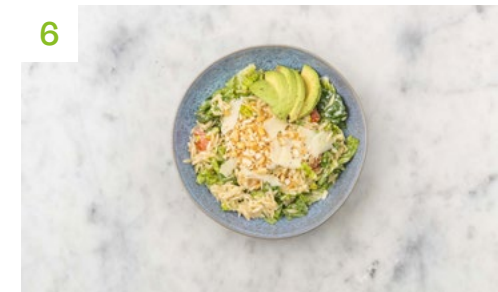
4 Refroidir les pâtes orzo

À la fin de la cuisson, égoutter les pâtes et les passer abondamment à l'eau froide. Reverser les pâtes orzo dans la casserole.



5 Préparer la salade

Ajouter aux pâtes orzo les rondelles d'oignons de printemps, les dés de tomates, les feuilles de salade, la vinaigrette César, la mayonnaise, la moitié du fromage à pâte dure râpé et 2 cs [4 cs] d'eau* et bien mélanger le tout. Assaisonner la salade avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir la salade César d'orzo dans les assiettes. Garnir avec le mélange de pignons et de panko et le reste du fromage à pâte dure et ajouter l'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 !

