



BUNTER SALAT MIT KRÄUTER-CREME-DRESSING, dazu Paprika und Tomate

ADD-ON



Salatmix



Joghurt (3,5 % Fett)



Mayonnaise



Basilikum



Dill



Petersilien



geriebeter Thymian



Schalotte



Knoblauchzehe



Zitrone



Tomate (Roma)



gelbe Paprika

10 Minuten

Stufe 1

Veggie

Egal, ob zum sommerlichen Picknick im Park, als frische Beilage oder leichte Mahlzeit, unser bunter Salat mit Paprika, Tomate und cremigem Kräuterdressing sorgt für gesunde Glücksmomente.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**.



1 KRÄUTER HACKEN

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

Blätter von **Basilikum, Dill** und **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen und die **Hälfte** fein hacken. ★ **TIPP:** Für mehr Knoblauchgeschmack benutze die ganze Zehe. **Schalotte** abziehen, halbieren und eine **Hälfte** fein hacken, die andere Hälfte beiseitelegen.



4 GEMÜSE SCHNEIDEN

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden.

Restliche **Schalotte** in feine Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in mundgerechte Stücke schneiden.



2 FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel **Joghurt, Mayonnaise**, gehackte **Kräuter**, gehackten **Knoblauch**, gehackte **Schalotte** und gerebelten **Thymian** miteinander vermengen.



5 SALAT VOLLENDEN

Salatmix vorsichtig mit dem **Gemüse** aus Schritt 4 in der großen Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.



3 DRESSING ABSCHMECKEN

Ca. 1 TL **Zitronenschale** abreiben und **Zitrone** halbieren.

Dressing mit **Zitronenschale** und dem **Saft** einer halben **Zitrone, Salz*, Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

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

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Basilikum/Dill/Petersilie	10 g
Knoblauchzehe ES	½ ☞
Schalotte NL	1
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	75 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml
gerebelter Thymian	1 g
Zitrone AR SA	1
gelbe Paprika NL ES	1
Tomate (Roma) BE NL	1
Salatmix	100 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 300 g)
Brennwert	279 kJ/67 kcal	879 kJ/210 kcal
Fett	5 g	15 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	2 g
Kohlenhydrate	4 g	12 g
- davon Zucker	4 g	12 g
Eiweiß	1 g	5 g
Salz	1 g	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

2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **NL:** Niederlande **AR:** Argentinien
SA: Saudi-Arabien **BE:** Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at