



# Bunter Salat mit cremigem Kräuterdressing

15 Minuten • 659 kJ/158 kcal • Tag 5 kochen

301

ADD-ON



Salatmischung



Joghurt



Mayonnaise



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



Schalotte



Zitrone, gewacht



Tomate



gelbe Paprika



Gewürzmischung  
„Hello Grünzeug“



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Schüssel und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 Personen

	2P
Salatmischung	100 g
Joghurt <b>7</b>	75 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	17 ml
Dill/Petersilie	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	0,5**
Schalotte <b>FR</b>   <b>NL</b>   <b>DE</b>	1
Zitrone, gewachst <b>UY</b>   <b>RS</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>	1
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	1
gelbe Paprika <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g
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.)

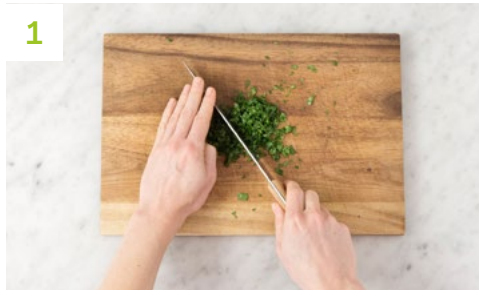
	100 g	Portion (ca. 310 g)
Brennwert	213 kJ/51 kcal	659 kJ/158 kcal
Fett	2,71 g	8,41 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	1,99 g
Kohlenhydrate	4,32 g	13,38 g
– davon Zucker	3,92 g	12,15 g
Eiweiß	1,57 g	4,87 g
Salz	0,304 g	0,941 g

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 **FR:** Frankreich **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **BE:** Belgien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



## Kräuter hacken

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

**Knoblauchzehe** abziehen und die Hälfte fein hacken.

**Tipp:** Falls Du gerne Knoblauch magst, kannst Du auch alles benutzen. Falls Du keinen rohen Knoblauch magst, kannst Du ihn auch weglassen.

**Schalotte** abziehen, halbieren und fein hacken.

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



## Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, gehackte **Kräuter**, gehackten **Knoblauch**, gehackte **Schalotte** und **Gewürzmischung** „Hello Grünzeug“ miteinander vermengen.



## Dressing abschmecken

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

**Dressing** mit **Zitronenabrieb**, **Soft** einer halben **Zitrone**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse schneiden

**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden.

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



## Salat vollenden

**Salatmix** vorsichtig zusammen mit dem **Gemüse** und **Dressing** in der großen Schüssel vermengen.



## Anrichten

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

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

