



Leichter kochen,
besser essen!

HelloFresh.de | Kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | Kundenservice@hellofresh.at



KW 39 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#) 2015

Grünes Club-Sandwich mit selbstgemachtem Hummus und Karotten-Pommes

Heute genießt Du das Essen auf britische Art, geschmacklich erinnert es aber nicht an britisches Essen. Das Geheimnis eines guten Sandwichs ist der richtige Belag. Und dank Kichererbsen und Avocado bekommst du auch reichlich gesunde Energie geliefert. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



Karotten



Speisestärke



Kichererbsen



Knoblauch



Zitrone



Paprikapulver



Spinat



Tomaten



Avocado



Vollkorntoast



Sahne-Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotten	6	12
Speisestärke 1) 15)	5 g	10 g
Kichererbsen (Dose)	1	2
Knoblauch \oplus	1/8	1/4
Zitrone \oplus	1/2	1
Paprika, edelsüß 15)	1 g	2 g
Spinat	150 g	300 g
Tomaten	2	4
Avocado	1	2
Vollkorntoast 1)	6	12
Sahne-Joghurt 7)	100 g	200 g

\oplus Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 832 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Fett: 39 g, Eiweiß: 23 g
Ballaststoffe: 39 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Pfeffer, (Oliven-)Öl, Salz

Was zum Kochen gebraucht wird

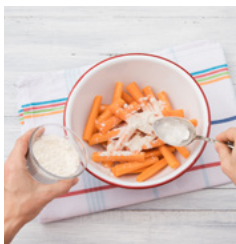
Backofen, Backpapier, tiefes Backblech, Sieb, Zitronenpresse, hohes Rührgefäß,
Pürierstab, Toaster



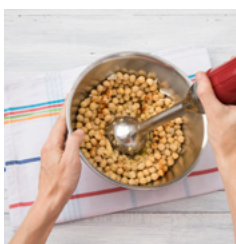
1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Karotten** schälen und in feine, ca. 1 cm breite Stäbchen (Pommes) schneiden.



2 Auf einem Teller **Speisestärke** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** vermengen. **Karotten-Pommes** darin wenden, dann in ein wenig **Öl** wenden. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten tiefen Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene 25–30 Min. knusprig braun backen (in dieser Zeit zweimal wenden).



3 Für den Hummus: **Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Knoblauch** abziehen und grob hacken. **Zitrone** entsaften. In einem hohen Rührgefäß **Kichererbsen** mit **Knoblauch**, 5 EL Wasser, 2 EL **Olivenöl**, ein wenig **Zitronensaft**, **edelsüßem Paprika**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit einem Pürierstab zu einer gleichmäßigen, cremigen Masse verarbeiten. Danach bis zum Anrichten ziehen lassen.



4 **Spinat** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Tomaten** waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schale und Kern der **Avocado** entfernen, Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. **Toastbrot** im Toaster oder Backofen (auf Grillfunktion) rösten. **Tomaten** und **Avocado** in einer Schüssel mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

5 Alle **Toastbrotscscheiden** auf einer Seite mit Hummus bestreichen. Zwei der Scheiben mit je $\frac{1}{4}$ der **Avocado**-, **Tomaten**- und **Spinatmenge** belegen. Dann je eine zweite **Toastscheibe** (Hummus-Seite nach unten) darauf legen. Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen und mit einem Stück **Toast** abschließen, so dass drei Schichten entstehen. Dann die **Sandwiches** einmal quer in der Mitte durchschneiden.

6 **Sahne-Joghurt** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** verrühren.

7 **Club-Sandwiches** mit **Karotten-Pommes** auf Tellern verteilen, ein wenig **Joghurt-Soße** dazu geben und genießen!