



Hello Fresh

Leichter kochen,
besser essen!



KW 41 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Amerikanisches Reuben-Sandwich mit Putenbrust, Coleslaw und knackigem Salat

Mit dem richtigen Belag wird aus einer faden Stulle ein leckeres Sandwich, bei dem Du Dich nur noch entscheiden musst, ob Du es mit Messer und Gabel essen sollst oder Deine Kiefer ausklappst. Und für die Herzgesundheit ist der Krautsalat und einen Salat gibt es auch dazu. Enjoy your meal!

 30 min.

 Stufe 2



Karotten



Weißkohl



rote Zwiebel



Joghurt



Weißbrot



Knoblauch



Ketchup



Mayonnaise



Putenbrust



Emmentaler



Gewürzgurken



Kürbiskerne



Salatherz



Apfel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotten	2	4
Weißkohl, Zwiebel, rot ☉	1/2	1
Joghurt 7 ☉	50 g	100 g
Weißbrot (Scheiben) 1) ☉	4	8
Knoblauch ☉	1/8	1/4
Ketchup	30 ml	60 ml
Mayonnaise 3) 10)	40 ml	80 ml
Putenbrust (Aufschnitt)	150 g	300 g
Emmentaler 7)	4	8
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
Salatherz, Apfel, Gewürzgurke	1	2

☉ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
10) Senf 15) kann Spuren
von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 997 kcal
Kohlenhydrate: 69 g
Fett: 54 g, Eiweiß: 46 g
Ballaststoffe: 15 g

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

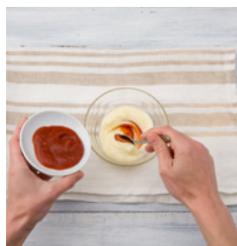
(Weißwein-)Essig, Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl, (Rotwein-)Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Gemüseribe, Toaster/Backofen, Knoblauchpresse, kleine Pfanne, Sieb, Salatschüssel, Küchenpapier



1 Für das Coleslaw: **Karotten** schälen und grob reiben. Äußere Schicht vom **Weißkohl** entfernen, halbieren, Strunk herausschneiden und in sehr feine Streifen schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel **Karotten**, **Weißkohl** und **Zwiebeln** mit **Joghurt** und 1 TL (Weißwein-)Essig vermischen, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und bis zum Anrichten ziehen lassen.



2 **Weißbrot** nach Packungsangaben im Toaster oder Backofen aufbacken.

3 Für die Soße: **Knoblauch** abziehen und in eine Schüssel pressen. **Ketchup** und **Mayonnaise** zugeben und alles gründlich miteinander vermischen. **Gurke** längs vierteln und dann klein schneiden. **Soße** auf zwei **Weißbrotscheiben** verteilen. Darauf 2 EL **Coleslaw** geben und mit **Putenbrust**, **Emmentaler** und **Gewürzgurken** belegen. Dann zwei weitere **Weißbrotscheiben** mit ein wenig **Butter** bestreichen und zu zwei Sandwiches zusammenklappen.



4 Für den Salat: **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Blätter vom **Salatherz** lösen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Apfel** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. In einer Salatschüssel 2 ½ EL **Olivenöl**, 1 EL (Rotwein-)Essig, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** vermischen. **Apfel**, **Kürbiskerne** und **Salatblätter** dazugeben und ein wenig ziehen lassen.



5 Pfanne mit Küchenpapier auswischen und darin 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Sandwiches** von beiden Seiten darin bräunlich und knusprig backen, bis der **Emmentaler** zerlaufen ist.

6 **Reuben-Sandwiches** auf Tellern verteilen und zusammen mit restlichem **Coleslaw** und dem **Salat** genießen!