



Leichter kochen,
besser essen!



KW16
2016

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

Best Sandwich in Town: Truthahn-BLT-Sandwich mit Rüben aus dem Ofen und Schnittlauchdip

Dem Geruch von gebratenem Speck kann kaum jemand widerstehen. Erst recht nicht, wenn er zwischen kernigem Toastbrot mit viel Salat und zusammen mit Rübenpommes serviert wird. Die Rüben werden im Ofen fast so knusprig wie ihr Kartoffel-Pendant, sie sind aber mindestens doppelt so lecker!



35 min.



Stufe 1



Bacon



Vollkorntoast



Pastinake



Schnittlauch



Magerquark



Tomaten



Thymian



Karotte



Salatherz



Zitrone



Mayonnaise

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Vollkorntoast 1)	6 Scheiben	12 Scheiben
Karotten	2	4
Pastinake	1	2
Thymian/Schnittlauch	15 g	30 g
Tomaten	2	4
Salatherz	1	2
Zitrone	½ ⊕	1
Bacon	8 Scheiben	16 Scheiben
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Magerquark 7)	100 g ⊕	200 g ⊕

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 3) Ei
7) Lactose 10) Senf

Nährwerte pro Person

Kalorien: 587 kcal
Kohlenhydrate: 55 g
Fett: 20 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 5 g

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

Salz, Pfeffer, Honig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel (2), Zitronenpresse, kleine Pfanne, große Schüssel



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. **Toastscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (Platz für die Rüben lassen) und auf der mittleren Schiene schön knusprig backen. Den **Toast** wenden, wenn die Oberseite braun ist, und aus dem Ofen nehmen, wenn er fertig getoastet ist.



2 **Karotte** und **Pastinake** waschen, halbieren und in Spalten schneiden (du kannst die **Rüben** auch schälen, mit Schale werden sie im Ofen besonders aromatisch). Blätter vom **Thymian** abzupfen. In einer kleinen Schüssel die **Rüben** mit ein wenig **Salz, Pfeffer**, 1 TL **Honig** und **Thymian** vermischen, dann mit auf das Backblech geben und 20 – 25 Min. backen. In dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.



3 **Tomaten** waschen und in je vier Scheiben schneiden. **Salatherz** waschen, Blätter abzupfen und in dünne Streifen schneiden. **Zitrone** auspressen.

4 **Bacon** in eine kleine, kalte Pfanne legen und bei mittlerer Hitze langsam 8 – 10 Min. anbraten.



5 Währenddessen: In einer großen Schüssel **Salat** mit **Mayonnaise** und 1 EL **Zitronensaft** vermischen. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. In einer kleinen Schüssel **Magerquark** mit **Schnittlauch, Salz** und **Pfeffer** mischen.

6 Vier Scheiben **Toast** mit etwas **Mayonnaise-Salat**, je 2 Scheiben **Tomaten** und 2 Scheiben **Bacon** belegen. Je zwei belegte Scheiben übereinander stapeln, die beiden restlichen Scheiben darauflegen, ein wenig zusammendrücken. Dann die **Sandwiches** quer halbieren.

7 **Sandwiches** auf Tellern verteilen, **Rübenpommes** dazu anrichten und zusammen mit **Schnittlauch-Dip** genießen!