

Green Goddess Sandwich mit Avocado und gerösteter Zucchini, dazu grüner Pestodip

Vegan 35 – 45 Minuten • 926 kcal • Tag 3 kochen



33



Mini-Fladenbrot



Avocado



Zucchini



Babypinac



kleine Salatgurke



Basilikum



Knoblauchzehe



Sonnenblumenkerne



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Weißweinessig*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 2 große Schüsseln und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Mini-Fladenbrot 3 15	2	3	4
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Babypinac	50 g	75 g	100 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Basilikum	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	3 g**	4 g

**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. 500 g)
Brennwert	771 kJ/184 kcal	3874 kJ/926 kcal
Fett	10,76 g	54,09 g
– davon ges. Fettsäuren	1,35 g	6,78 g
Kohlenhydrate	17,99 g	90,39 g
– davon Zucker	2,66 g	13,37 g
Eiweiß	3,85 g	19,34 g
Salz	0,506 g	2,542 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: **3** Sesamsamen **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko

CO: Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile

IL: Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **IT:** Italien



1 Dip zubereiten

Knoblauch abziehen und grob hacken.

Sonnenblumenkerne in eine Pfanne 1 – 2 Min. erhitzen, herausnehmen und beiseitestellen. Die Pfanne brauchst du später wieder.

In einem hohen Rührgefäß **Knoblauch**, **Basilikum** mit Stielen, eine Handvoll **Spinat**, **vegane Mayonnaise**, Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** mit Hilfe eines Pürierstabs zu einem **Dip** verarbeiten.



4 Fladenbrot erwärmen

Mini-Fladenbrot waagrecht halbieren.

In die Pfanne aus Schritt 1 das **Fladenbrot** 2 – 3 Min. pro Seite erwärmen.

Herausnehmen und beiseitestellen.

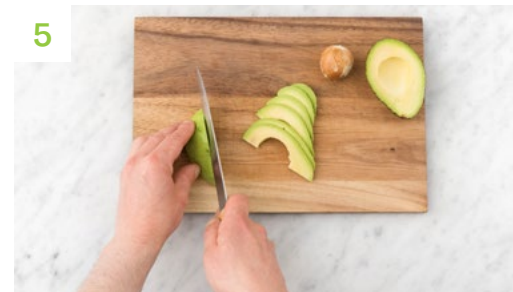
Tipp: Wenn Du für 3 Personen oder 4 Personen kochst, kannst Du das Fladenbrot auf ein Rost im Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) für 4 – 5 Min. backen.



2 Salat vorbereiten

Gurke schräg in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Gurkenscheiben leicht **salzen***. In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.



5 Avocado schneiden

Avocado halbieren, Stein herauslösen und das **Fruchtfleisch** mit Hilfe eines Löffels entnehmen.

Avocado in sehr dünne Streifen schneiden.



3 Zucchini rösten

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** längs in 6 Streifen schneiden.

Zucchinistreifen auf beiden Seiten mit „Hello Mezze“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Zucchini**streifen darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis sie leicht angeröstet sind.

Tipp: Röste die Zucchinistreifen nacheinander an, falls Deine Pfanne etwas zu klein ist, damit sie genug Platz haben.



6 Anrichten

Ober- und Unterseite des **Fladenbrots** mit reichlich **Pestodip** bestreichen.

Nun zuerst die **Avocado** leicht auf der Unterseite verstreichen.

Dann nach Belieben **Gurkenscheiben**, gefolgt von den **Zucchini**streifen und etwas **Spinat** auf dem **Brot** verteilen.

Restliche **Gurkenscheiben** und **Spinat** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Salat neben dem **Sandwich** anrichten und mit restlichen **Sonnenblumenkernen** toppen.

Guten Appetit!