

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

Vegan Thermomix hilft • 926 kcal • Tag 3 kochen

33



Mini-Fladenbrot



Avocado



Zucchini



Babyspinat



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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Essig*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

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



Für den Dip

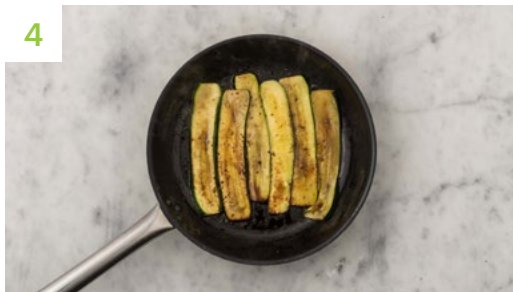
Sonnenblumenkerne in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie fein duften.

Danach die Hälfte davon in den Mixtopf geben, restliche **Sonnenblumenkerne** umfüllen.

Knoblauch abziehen.

Basilikum mit Stielen in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch und **Basilikum** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Vegane Mayonnaise**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.



Zucchini rösten

Enden der **Zucchini** abschneiden.

Zucchini längs in 6 Streifen schneiden. **Zucchiniestreifen** auf beiden Seiten mit „Hello Mezze“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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

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



Dressing zubereiten

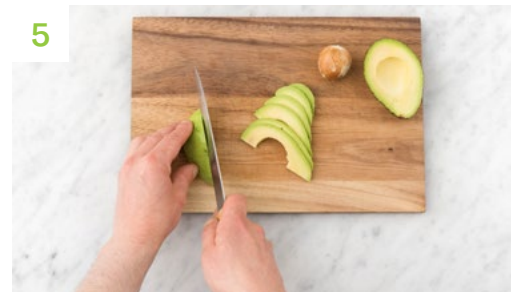
Dip in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Dip** im Mixtopf lassen.

10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3** zu einem **Dressing** verrühren.

Dressing in eine große Schüssel umfüllen.

Gurke schräg in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Gurkenscheiben leicht **salzen***.



Avocado schneiden

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

Avocado in sehr dünne Streifen schneiden.



Für das Mini-Fladenbrot

Mini-Fladenbrot waagrecht halbieren.

In der großen 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.



Anrichten

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

Nun mit **Avocadoscheiben** und nach Belieben mit **Gurkenscheiben** belegen, dann **Zucchiniestreifen** 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!