



Leichter kochen,  
besser essen!



8  
KW43  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Avocado-Tomaten-Sandwich

mit herbstlichem Salat

Bei Instagram gibt es fast 1 Mio. Bilder von Avocado-Toasts. Wir wollen Dich daran teilhaben lassen! Zusammen mit gebackenen Tomaten und erfrischendem Minz-Pesto wird daraus Dein toll aufgepepptes Avocado-Sandwich! Poste es doch auch mal: #avocadosandwich #hellofreshde



30 min.



Stufe 2

schnell, veggie, ballaststoffreich



Fitnessstange



Avocado



Tomaten



kerniger Frischkäse



Salatherz



Minze



Knoblauchzehe



Walnusskerne



Kürbiskerne



Birne



Zitrone

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Tomaten [ Ursprungsl. PL ]	4	8
Fitnessstange 1)	1	2
Minze	5 g ⊕	10 g
Knoblauchzehe [ Ursprungsl. ESP ]	½ ⊕	1
Walnusskerne 8) 15)	10 g	20 g
Kürbiskerne 15)	10 g	20 g
Avocado [ Ursprungsl. PER ]	1	2
kerniger Frischkäse 7)	100 g ⊕	200 g
Zitrone [ Ursprungsl. ESP ]	½ ⊕	1
Birne [ Ursprungsl. D ]	1	2
Salatherz	1	2

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
8) Schalenfrüchte  
12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 756 kcal  
Kohlenhydrate: 86 g  
Fett: 32 g, Eiweiß: 25 g  
Ballaststoffe: 13 g

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

Olivener Öl, Salz, Pfeffer, (Balsamico- und Weißwein-)Essig 12), Zucker

### Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Auflaufform, Backpapier, Backblech, hohes Rührgefäß, Pürierstab, kleine Pfanne, kleine Schüssel, große Schüssel



**Vorbereitung:** Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen, mit ½ TL Olivenöl beträufeln, mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und für ca. 20 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen garen. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.



**2** Fitnessstange längs und quer halbieren und mit ein wenig Olivenöl bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen auf höchstem Einschub ca. 15 Min. rösten.

**3** Blätter der Minze abzupfen, Knoblauch abziehen. In einem hohen Rührgefäß Minzblätter, Knoblauch, Walnusskerne, 1 TL Olivenöl, 1 EL (Balsamico-)Essig, 1 Prise Zucker und etwas Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab zu einem gleichmäßigen Pesto verarbeiten (wenn das Pesto zu dickflüssig ist, etwas Wasser hinzufügen) und kurz ziehen lassen.



**4** In einer kleinen Pfanne Kürbiskerne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herauslösen. Zusammen mit kernigem Frischkäse in einer kleinen Schüssel mithilfe einer Gabel zerdrücken. Zitrone entsaften und Saft unterrühren.

**5** Birne halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Schüssel 1 EL Olivenöl, 1 EL (Weißwein-)Essig, 1 Prise Zucker und etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Kürbiskerne, Salat und Birnenscheiben damit vermischen.



**6** Geröstete Brotscheiben mit Avocado-Frischkäse-Mus bestreichen, mit Ofen-Tomaten belegen und mit Minz-Pesto beträufeln. Salat dazu anrichten und zusammen genießen.