

Green Goddess Sandwich! mit Avocado und Zucchinistreifen, dazu grüner Pestodip

Vegan 35 – 45 Minuten • 4250 kJ/1016 kcal • Tag 5 kochen

25



Basilikum



Hefeflocken



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Avocado



Zucchini



Gurke



Babyspinat



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Mini-Fladenbrot



Sonnenblumenkerne



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

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl*, Weißweinessig*, Zucker*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basilikum	10 g	20 g	20 g
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
vegane Mayonnaise	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	1	2
Zucchini DE	1	1	2
Gurke NL ES	1	1	2
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 g	3 g**	4 g
Mini-Fladenbrot 3 15)	2	3	4
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g	40 g
Olivenöl*, Weißweinessig*, Zucker*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. g)
Brennwert	717 kJ/171 kcal	4250 kJ/1016 kcal
Fett	10,67 g	63,24 g
– davon ges. Fettsäuren	1,28 g	7,58 g
Kohlenhydrate	15,19 g	90,03 g
– davon Zucker	2,76 g	16,34 g
Eiweiß	3,58 g	21,21 g
Salz	0,451 g	2,672 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 **NL:** Niederlande

MX: Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien

DO: Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien

PE: Peru



1 Dip zubereiten

Knoblauch abziehen und grob hacken.

Sonnenblumenkerne in eine Pfanne 1 – 2 Min. erhitzt, 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**, **Hefeflocken**, 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.

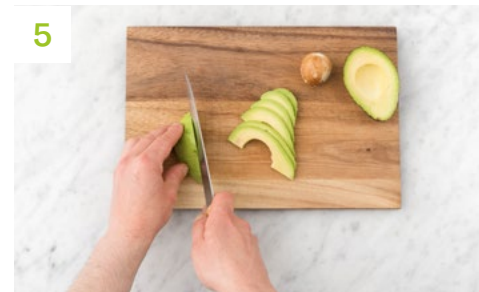
Tipp: Wenn du für 3 Personen oder 4 Personen kochst, kannst du das Fladenbrot auf ein Rost im Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) für 4 – 5 Min. backen.



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. **Zucchiniastreifen** auf beiden Seiten mit „**Hello Mezza**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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

Tipp: Röste die Zucchiniastreifen 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 **Zucchiniastreifen** und etwas **Spinat** auf dem Baguette verteilen. Restliche **Gurkenscheiben** und **Spinat** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

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

Guten Appetit!