

SANDWICH AUS NAAN-BROT UND DUKKAH-KAROTTEN, dazu feurige Avocadocreme und Salat mit Joghurtdressing



HELLO DUKKAH

Dukkah ist ein Gewürz, das sich ständig verändern und weiterentwickeln kann. Im Orient hat fast jede Familie ihr eigenes Hausrezept für Dukkah.



Naan-Brote



Avocado (Hass)



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Karotten



Gurke



Gewürzmischung „Dukkah“



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Petersilie



Limette



grüne Chilischote



Joghurt (0,1 % Fett)

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Hurra, heute brauchst Du keine Kochtöpfe! Denn: Unser leckeres Naan-Sandwich bereitest Du lediglich mit Deinem Backofen zu. Dort lässt Du die Dukkah-Karotten und das Brot in Ruhe garen. Währenddessen bereitest Du einen schnellen Dip aus Avocado, Limettensaft, Chilistreifen und getrockneter Tomate zu. Dazu gibt es noch einen Blattsalat mit Gurke, Petersilie und einem frischen Joghurtdressing. Jetzt heißt es nur noch: Reinbeißen und glücklich sein!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



1 KAROTTEN VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Karotten schälen, längs vierteln und je in 3 Stifte schneiden.

Knoblauchzehe abziehen.

Zwiebel abziehen und achteln.

Karottenstifte, **Zwiebelstücke** und **Knoblauchzehe** mit $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL]

Olivenöl*, **Gewürzmischung**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 25 Min. backen.

Die **Naan-Brote** längs halbieren und in den letzten 5 Min. mitbacken.



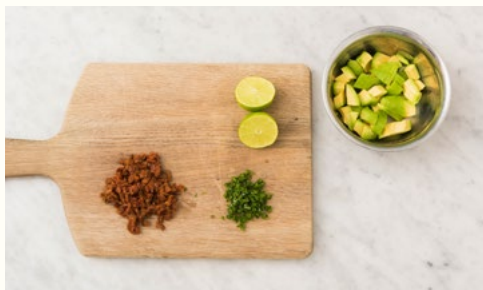
4 FÜR DEN SALAT

Salatblätter abzupfen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurken** in dünne Scheiben schneiden.

Petersilienblätter in feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel aus **Joghurt**, der **Hälfte** der **Petersilie**, etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** ein **Dressing** anrühren. **Salatstreifen** und **Gurken** dazugeben, aber noch nicht verrühren.



2 AVOCADOCREME VORBEREITEN

Getrocknete Tomaten fein würfeln.

Limette halbieren.

Chili halbieren, Kerne entfernen und

Chilihälften fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Avocado halbieren, Stein entfernen und **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben.

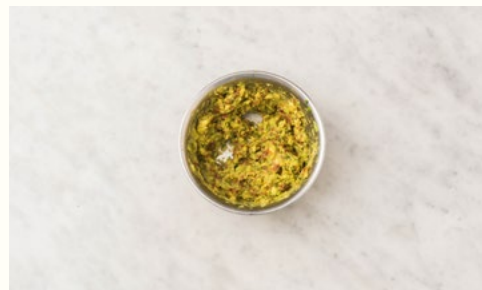


5 AVOCADOCREME VOLLENDEN

Gebratene **Knoblauchzehe** aus dem Ofen nehmen, fein hacken und unter die

Avocadocreme rühren.

Gemüse mit restlicher **Petersilie** vermischen.



3 AVOCADOCREME VERFEINERN

Soft von $\frac{1}{2}$ [$\frac{3}{4}$ | 1] **Limette** zur

Avocado pressen und mit einer Gabel zu

einer Creme zerdrücken. **Getrocknete**

Tomatenstückchen, nach Geschmack **Chili**

(**Achtung: scharf!**) unterrühren und mit **Salz***

und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Naan-Brote mit **Avocadocreme**

bestreichen, **Gemüse** darauf verteilen. Den

Salat mit dem **Dressing** vermengen, auf Teller

verteilen und mit dem **Sandwich** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotten DE GB	3	5	6
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel ES	1	1	2
Gewürzmischung „Dukkah“	2 g	3 g	4 g
Naan-Brote 1)	2	3	4
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Limette BR MX	1	1	2
grüne Chilischote ES NL	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1
Avocado (Hass) PE	1	2 (klein)	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Gurke NL BE	1	1	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt (0,1 % Fett) 5)	75 g	100 g	150 g
Olivenöl* für Schritt 1	$\frac{1}{2}$ EL	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL
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. 650 g)
Brennwert	399 kJ/95 kcal	2.686 kJ/642 kcal
Fett	4 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	12 g	84 g
- davon Zucker	5 g	31 g
Eiweiß	3 g	18 g
Salz	1 g	3 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland GB: Großbritannien ES: Spanien
BR: Brasilien MX: Mexiko NL: Niederlande PE: Peru
BE: Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!