



SANDWICH AUS NAAN-BROT UND DUKKAH-KAROTTEN, dazu feurige Avocadocrème 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-Brot



Avocado (Hass)



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Karotte



Gurke



Gewürzmischung "Dukkah"



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Petersilie



Limette



grüner Chili



Joghurt (3,5 % Fett)

30 [35|35] Min.

40 [40|45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Hurra, heute brauchst Du keine Kochtöpfe! Denn: Unser leckeres Naan-Sandwich bereitest Du lediglich mit Deinem Thermomix® und Backofen zu. Du bereitest einen schnellen Dip aus Avocado, Limettensaft, Chilistreifen und getrockneter Tomate zu. Dazu gibt es noch einen Salat mit Gurke, Petersilie und einem frischen Joghurtdressing. Jetzt heißt es nur noch: Reinbeißen und glücklich sein!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, eine **Zitronenpresse**, **1 große Schüssel**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 FÜR DAS DRESSING

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Limette** halbieren und **Saft** auspressen. **Joghurt**, **1 TL [1½ TL] 2 TL** **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3** zu einem **Dressing** rühren. **Petersilie-Joghurt-Dressing** in eine große Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



4 GEMÜSE WÜRZEN

Naan-Brot aufschneiden und für 5 Min. im Backofen backen. Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen. **Olivenöl***, **Gewürzmischung**, restliche **Petersilie**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und vermengen, damit die **Gewürze** gut einziehen können, den Varoma wieder verschließen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, kalt ausspülen (siehe **★TIPP**) und trocknen.



2 FÜR DAS GEMÜSE

Karotten schälen, längs vierteln, in Stifte schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Zwiebel** abziehen, achteln und zu den **Karotten** geben, vermengen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. **Knoblauch** abziehen und in den Gareinsatz geben. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **21 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 AVOCADACRÈME ZUBEREITEN

Chilistücke (Vorsicht: scharf!) und **getrocknete Tomaten** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Avocado**, gedämpfte **Knoblauchzehe**, etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** verrühren. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmal **5 Sek./Stufe 5** verrühren.



3 FÜR DEN SALAT

Salatblätter abzupfen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. **Salatstreifen** und **Gurkenscheiben** zum **Dressing** geben. **Chili** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Avocado** halbieren, Stein entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen.



6 ANRICHTEN

Naan-Brote mit **Avocadocrème** bestreichen und **Gemüse** darauf verteilen. **Salat** auf Teller verteilen und zusammen mit dem **Sandwich** genießen. **★TIPP:** Spüle Deinen Mixtopf nach dem Garen mit kaltem Wasser aus, dann kannst Du ganz schnell zerkleinern.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte DE	3	5	6
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Gewürzmischung "Dukkah"	2 g	4 g	4 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Limette BR MX	1	1½	2
grüner Chili ES NL	½	¾	1
Avocado (Hass) PE	1	2 (klein)	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Gurke NL	1	1 (groß)	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	150 g	200 g
Naan-Brot 1)	2	3	4
Olivenöl*	½ EL	¾ 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.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix* anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2749 kJ/657 kcal
Fett	4 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	12 g	84 g
- davon Zucker	4 g	31 g
Eiweiß	3 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko, NL: Niederlande, PE: Peru

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!