



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 08 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Fladenbrot-Sandwich mit Grillkäse, mit im Ofen geschmorter Paprika und Aubergine, dazu Knoblauch-Sahnekefir

Die liebe Avocado lässt sich gut und gerne etwas Zeit, bis sie reif ist. Um den Reifeprozess zu beschleunigen, einfach die Avocado mit einem Apfel in Zeitungspapier wickeln und die beiden ein bis zwei Tage zusammen kuscheln lassen. Der Apfel gibt nämlich Gase ab, welche die Avocados schneller reifen lassen.



30 min.



Stufe 2



Aubergine



rote Paprika



Kumin



Rucola



Zitrone



Knoblauch



Avocado



Fladenbrot



Grillkäse



Sahnekefir

Zutaten	2P	4P
Aubergine	½	1
rote Paprika	1	2
Olivenöl*	2 1/2 EL	5 EL
Kreuzkümmel, gemahlen 15)	2 g	4 g
Salz, Pfeffer*	nach Geschmack	nach Geschmack
Rucola	50 g	100 g
Zitrone	½	1
Knoblauch (solo)	⅛	¼
Avocado	½	1
Fladenbrot 1) 11)	1	2
Grillkäse 7)	125 g	250 g
Sahnekefir 7)	150 g	300 g
Essig*	1/2 EL	1 EL

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

* Gut im Haus zu haben

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose **11)** Sesam **15)** Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 693 kcal
 Kohlenhydrate: 72 g,
 Fett: 32 g, Eiweiß: 27 g
 Ballaststoffe: 9 g

2



1 Ofen auf 200 °C vorheizen.

2 **Aubergine** waschen, Enden entfernen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. **Paprika** waschen, entkernen und in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden. Anschließend das Gemüse mit 1 EL **Olivenöl** (2 EL bei 4 Personen) vermengen und mit **Kumin**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann ca. 20 Min. auf mittlerer Schiene des Ofens weich und bräunlich garen.

3



3 **Rucola** waschen und abtropfen lassen. **Zitrone** entsaften. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Avocado** von Kern und Schale befreien. Dann mit 1 TL **Olivenöl** (2 TL bei 4 Personen) und etwas **Salz** und **Pfeffer** in einer kleinen Schüssel mithilfe einer Gabel grob zerkleinern.

4 Fladenbrot nach Packungsangabe aufbacken.

5 **Grillkäse** längs halbieren und in einer heißen Pfanne ohne Öl ein paar Min. je Seite knusprig ausbacken.

6 **Sahnekefir** mit **Knoblauch**, etwas **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und bis zum Anrichten ziehen lassen.

7 **Rucola** mit 1 EL **Olivenöl** (2 EL bei 4 Personen) und **Essig** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

8



8 Fladenbrot quer halbieren, längs aufschneiden, mit **Avocado-Creme** bestreichen und mit **Grillkäse**, **Paprika** und **Aubergine** belegen. Dann zuklappen.

9 Fladenbrot-Sandwich auf Tellern verteilen und mit etwas **Sahnekefir** und **Rucolasalat** genießen.