

Green Goddess Sandwich mit Avocado und gerösteter Zucchini, dazu grüner Pestodip

Vegan 35 – 45 Minuten • 926 kcal • Tag 3 kochen

33



Mini-Fladenbrot



Avocado



Zucchini



Babypinac



kleine Salatgurke



Basilikum



Knoblauchzehe



Sonnenblumenkerne



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Weißweinessig*, Olivenöl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|------|-------|-------|
| Mini-Fladenbrot 3 15 | 2 | 3 | 4 |
| Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES | 1 | 2 | 2 |
| Zucchini DE NL ES MA IT | 1 | 1 | 2 |
| Babyspinat | 50 g | 75 g | 100 g |
| kleine Salatgurke | 1 | 1 | 2 |
| Basilikum | 10 g | 20 g | 20 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Sonnenblumenkerne | 20 g | 20 g | 40 g |
| vegane Mayonnaise | 50 g | 75 g | 100 g |
| Gewürzmischung „Hello Mezze“ | 2 g | 3 g** | 4 g |

**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. 500 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 771 kJ/184 kcal | 3874 kJ/926 kcal |
| Fett | 10,76 g | 54,09 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,35 g | 6,78 g |
| Kohlenhydrate | 17,99 g | 90,39 g |
| – davon Zucker | 2,66 g | 13,37 g |
| Eiweiß | 3,85 g | 19,34 g |
| Salz | 0,506 g | 2,542 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 **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko

CO: Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile

IL: Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **IT:** Italien



Dip zubereiten

Knoblauch abziehen und grob hacken.

Sonnenblumenkerne in eine Pfanne 1 – 2 Min. erhitzen, 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**, 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.



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.



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.



Avocado schneiden

Avocado halbieren, Stein herauslösen und das **Fruchtfleisch** mit Hilfe eines Löffels entnehmen.

Avocado in sehr dünne Streifen schneiden.



Zucchini rösten

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** längs in 6 Streifen schneiden.

Zucchinistreifen auf beiden Seiten mit „Hello Mezze“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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

Tipp: Röste die Zucchinistreifen nacheinander an, falls Deine Pfanne etwas zu klein ist, damit sie genug Platz haben.



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 **Zucchini**streifen und etwas **Spinat** auf dem **Brot** verteilen.

Restliche **Gurkenscheiben** und **Spinat** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

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

Guten Appetit!