

Hokkaido Ofenkürbis-Sandwich mit Apfel

dazu knusprige Zwiebelringe, Feldsalat & Senf-Mayo

Vegetarisch **wenig Vorbereitung** 40 – 50 Minuten • 799 kcal • Tag 3 kochen

28



Steinofenbaguette



Hokkaido-Kürbis



Apfel



Feldsalat



rote Zwiebel



Kürbiskerne



Sahnejoghurt, Bio



Mayonnaise



Blütenhonig



mittelscharfer Senf



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Gewürzmischung „Hello Paprika“

Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|--------|----------|--------|
| Steinofenbaguette 15 16 | 250 g | 375 g** | 500 g |
| Hokkaido-Kürbis DE NL EG | 0,75** | 1 | 1 |
| Apfel DE NL IT | 1 | 1 | 2 |
| Feldsalat | 75 g | 100 g | 150 g |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Kürbiskerne | 10 g | 20 g | 20 g |
| Sahnejoghurt, Bio 7 | 75 g | 100 g | 150 g |
| Mayonnaise 8 9 | 25 g | 37,5 g** | 50 g |
| Blütenhonig | 8 g | 8 g | 15 g** |
| mittelscharfer Senf 9 | 5 ml** | 7,5 ml** | 10 ml |
| Hartkäse ital. Art, geraspelt 7 8 | 40 g | 60 g | 80 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 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. 610 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 545 kJ/130 kcal | 3345 kJ/799 kcal |
| Fett | 5,6 g | 34,6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,5 g | 9,3 g |
| Kohlenhydrate | 15,8 g | 96,8 g |
| – davon Zucker | 5,5 g | 33,6 g |
| Eiweiß | 3,8 g | 23,2 g |
| Salz | 0,51 g | 3,13 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: **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **9** Senf **15** Weizen **16** Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **IT:** Italien



1 Kürbis schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zwei Drittel [gesamten | gesamten] Kürbis vierteln und mit einem Löffel entkernen. **Kürbisviertel** quer in ca. 1 cm Spalten schneiden.

Apfel vierteln, entkernen und in ca. 1 cm Spalten schneiden.

Zwiebel ebenfalls in Spalten schneiden.



2 Kürbis backen

Kürbis und **Apfelspalten** auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen, mit „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Zwiebelstreifen daneben auf das Backblech geben, mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** und 1 Prise **Zucker*** mischen. Etwas Platz für die **Kürbiskerne** lassen.

Backblech 20 – 25 Min. in den Ofen geben, bis die **Kürbisspalten** weich sind.



3 Für den Salat

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, **Mayonnaise**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** und **Honig** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] von dem **Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Feldsalat unterheben.



4 Baguette rösten

Hartkäseflakes in den letzten 10 Min. auf dem **Kürbisgemüse** verteilen und schmelzen lassen.

Baguette halbieren, dann waagrecht aufschneiden und zusammengeklappt die letzten 8 – 10 Min. auf einem Rost über dem Backblech in den Ofen schieben, bis es knusprig ist.

Kürbiskerne die letzten 5 Min. mit auf das Blech geben.



5 Fertigstellen

Baguette mit **Senf-Mayonnaise** bestreichen, mit etwas **Salat**, **Kürbis-Apfel-Gemüse** und **Zwiebelringen** toppen und zusammenklappen.

Tipp: Wenn du nicht das gesamte Gemüse in das Sandwich bekommst, mische den Rest unter den Salat.

Kürbiskerne unter den **Salat** mischen.



6 Anrichten

Sandwich und restlichen **Feldsalat** auf Teller verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

