

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

Vegan Thermomix hilft • 974 kcal • Tag 3 kochen



Mini-Fladenbrot



Avocado



Zucchini



Baby Spinat



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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Mini-Fladenbrot <b>3) 15)</b>	300 g	450 g	600 g
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE   PT</b>	1	2	2
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	1	2
Babypinacot	50 g	75 g	100 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Basilikum	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	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. 510 g)
Brennwert	803 kJ/192 kcal	4075 kJ/974 kcal
Fett	11,6 g	59,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	7,2 g
Kohlenhydrate	18 g	91,3 g
– davon Zucker	2,7 g	13,7 g
Eiweiß	3,8 g	19,3 g
Salz	0,5 g	2,54 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:** **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **IT:** Italien



## Für den Dip

**Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie fein duften.

Danach die Hälfte davon in den Mixtopf geben und restliche **Sonnenblumenkerne** umfüllen.

**Knoblauch** abziehen.

**Basilikum** mit Stielen in grobe Stücke schneiden.

**Knoblauch** und **Basilikum** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Vegane Mayonnaise**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.



## Zucchini rösten

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** längs in 6 Streifen schneiden. **Zucchinistreifen** auf beiden Seiten mit „Hello Mezze“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Zucchinistreifen** 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.



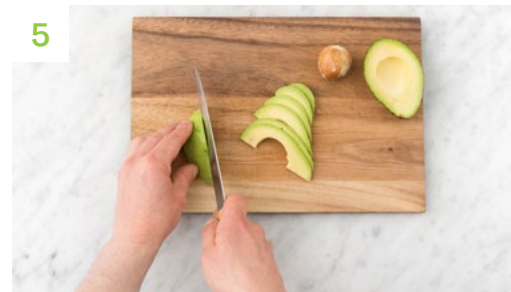
## Dressing zubereiten

**Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Dip** im Mixtopf lassen.

10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3** verrühren. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.

**Gurke** schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Gurkenscheiben** leicht **salzen\***.



## Avocado schneiden

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

**Avocado** in sehr dünne Streifen schneiden.



## Für das Mini-Fladenbrot

**Mini-Fladenbrot** waagrecht halbieren.

In der großen 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.



## Anrichten

Ober und Unterseite des **Fladenbrots** mit reichlich **Pestodip** bestreichen. **Avocado** leicht auf der Unterseite zerdrücken. Nach Belieben einige **Gurkenscheiben**, **Zucchinistreifen** 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!**