

Kürbis & Apfel gefülltes Sandwich mit Zwiebelringen dazu Feldsalat mit Kürbisöl-Mayo-Dressing

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 839 kcal • Tag 3 kochen

30



Ciabatta



Kürbis (Hokkaido)



Apfel



rote Zwiebel



Hartkäse geraspelt



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Sahnejoghurt



Kürbiskerne



Feldsalat



Mayonnaise



süßer Senf



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabatta 15) 18)	1	1,5**	2
Kürbis (Hokkaido) DE NL EG	1	1	1
Apfel NL	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
süßer Senf 9)	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Öl*, Zucker*, Essig*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	586 kJ/140 kcal	3509 kJ/839 kcal
Fett	6,72 g	40,27 g
– davon ges. Fettsäuren	1,79 g	10,70 g
Kohlenhydrate	15,17 g	90,84 g
– davon Zucker	5,26 g	31,51 g
Eiweiß	4,08 g	24,44 g
Salz	0,431 g	2,579 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 18) Roggen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten



Kürbis schneiden

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

Kürbis vierteln und mit einem Löffel entkernen.

Kürbisviertel quer in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

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

Zwiebel halbieren, abziehen und ebenfalls in Spalten schneiden.



Kürbis backen

Kürbis- und **Apfelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech 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 für ca. 20 Min. in den Ofen geben, bis die **Kürbisspalten** weich sind.



Für den Salat

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, **Mayonnaise** und **süßer Senf** verrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** 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] **Essig*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Feldsalat unterheben.



Ciabatta rösten

Nach 10 Min. **Hartkäseflakes** auf dem **Kürbisgemüse** verteilen und schmelzen lassen.

Ciabatta 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.



Fertigstellen

Ciabatta mit **Kürbiskern-Mayonnaise** bestreichen, mit etwas **Salat**, **Kürbis-Apfelgemüse** 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.



Anrichten

Ciabatta 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>

