

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

Vegan 35 – 45 Minuten • 918 kcal • Tag 2 kochen



Avocado



Zucchini



Babyspinat



Basilikum



Mini-Fladenbrot



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Mezza“



Gurke



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



- 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 Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 2 grosse Schüsseln und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Babypinac	1 x 50 g	1 x 100 g
Basilikum	1 x 10 g	1 x 20 g
Mini-Fladenbrot <b>3) 15)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 2 g	1 x 4 g
Gurke	1 x 300 g**	1 x 300 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 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	764 kJ/ 183 kcal	3840 kJ/ 918 kcal
Fett	10.78 g	54.16 g
- davon ges. Fettsäuren	1.36 g	6.84 g
Kohlenhydrate	17.53 g	88.07 g
- davon Zucker	2.99 g	15.01 g
Eiweiss	3.88 g	19.49 g
Salz	0.507 g	2.550 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!)



## 1 Dip zubereiten

**Knoblauch** abziehen und grob hacken.

**Sonnenblumenkerne** in einer Bratpfanne 1 – 2 Min. erhitzt, herausnehmen und beiseitestellen. Die Bratpfanne brauchst du später wieder.

In einem hohen Rührgefäss **Knoblauch**, **Basilikum** mit Stielen, eine Handvoll **Spinat**, **vegane Mayonnaise**, Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, **Hefeflocken**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, 1 TL [2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mit Hilfe eines Stabmixers zu einem **Dip** verarbeiten.



## 4 Fladenbrot erwärmen

**Mini-Fladenbrot** waagrecht halbieren. In die Bratpfanne aus Schritt 1 das **Fladenbrot** 2 – 3 Min. pro Seite erwärmen. Herausnehmen und beiseitestellen.

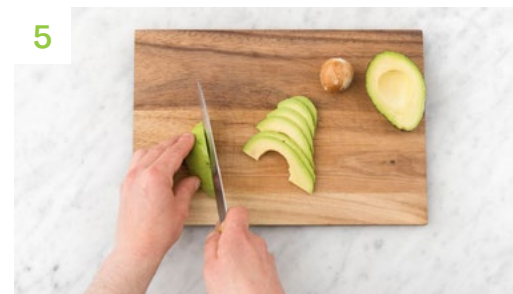
**Tipp:** Wenn du für 3 Personen oder 4 Personen kochst, kannst du das Fladenbrot auf ein Rost im Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) für 4 – 5 Min. backen.



## 2 Salat zubereiten

**Gurke** schräg in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden. **Gurkenscheiben** leicht **salzen\***.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] vom **Dip**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## 5 Avocado schneiden

**Avocado** halbieren, Stein herauslösen und das **Fruchtfleisch** mit Hilfe eines Löffels entnehmen. **Avocado** in sehr dünne Streifen schneiden.



## 3 Zucchini rösten

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

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Zucchettistreifen** darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis sie leicht angeröstet sind.

**Tipp:** Röste die Zucchettistreifen nacheinander an, falls deine Bratpfanne etwas zu klein ist, damit sie genug Platz haben.



## 6 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 **Zucchettistreifen** und etwas

**Spinat** auf dem **Baguette** 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.

## En Guete!



# Green Goddess sandwich with avocado and toasted courgette, served with green pesto dip

Vegan 35–45 minutes • 918 kcal • Cook on day 2

33



Avocado



Courgette



Baby spinach



Basil



Mini flatbread



Vegan mayonnaise



“Hello Mezze” spice mix



Cucumber



Sunflower seeds



Garlic clove



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, sugar\*, white wine vinegar\*, olive oil\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 2 large bowls and 1 baking tray with baking paper

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Basil	1 x	10 g	1 x	20 g
Mini flatbread <b>3) 15)</b>	2 x	150 g	4 x	150 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Cucumber	1 x	300 g**	1 x	300 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

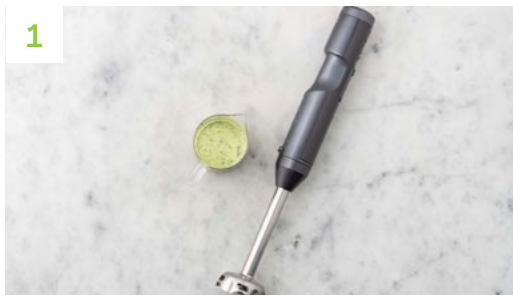
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 500 g)
Calories	764 kJ/183 kcal	3840 kJ/918 kcal
Fat	10.78 g	54.16 g
- of which saturated fats	1.36 g	6.84 g
Carbohydrate	17.53 g	88.07 g
- of which sugar	2.99 g	15.01 g
Protein	3.88 g	19.49 g
Salt	0.507 g	2.550 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 3) Sesame seeds 15) Wheat**

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Make the dip

Peel and roughly chop the garlic.

Heat the sunflower seeds in a frying pan for 1–2 min., remove and set aside. You'll need the frying pan again later.

In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix the garlic, basil with stems, a handful of spinach, the vegan mayonnaise, half of the sunflower seeds, yeast flakes, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar\*, salt\* and pepper\* into a dip.



## 2 Make the salad

Cut the cucumber diagonally into 0.5 cm slices. Lightly salt the cucumber slices\*.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] of the dip, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*, salt\*, pepper\* and a pinch of sugar\* to make a dressing.



## 3 Toast the courgette

Cut the ends off the courgette. Cut the courgette lengthways into 6 strips. Season the courgette strips on both sides with "Hello Mezze", salt\* and pepper\*.

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and fry the courgette strips on medium heat for 2–3 min. on each side until lightly toasted.

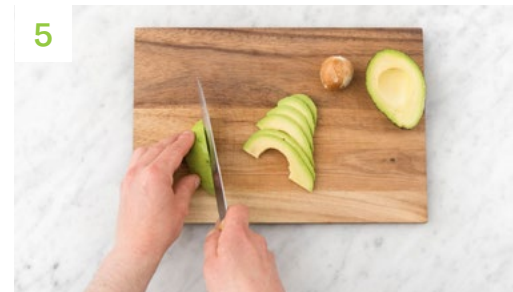
Tip: *Toast the courgette strips one at a time if your frying pan is too small.*



## 4 Warm up the flatbread

Halve the mini flatbread bread horizontally. In the frying pan from step 1, warm the flatbread for 2–3 min. on each side. Remove and set aside.

Tip: *If cooking for 3 or 4 people, you can bake the flatbread on a rack in the oven at 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven) for 4–5 min.*



## 5 Cut the avocado

Cut the avocado in half, remove the stone and scoop out the flesh with a spoon. Cut the avocado into very thin strips.



## 6 Serve

Spread plenty of pesto dip on the top and bottom of the flatbread.

Now lightly spread the avocado on the underside first. Then lay as many cucumber slices on the baguette as you want, followed by the courgette strips and some spinach.

Add the remaining cucumber slices and spinach to the bowl with the dressing and mix well.

Arrange the salad alongside the sandwich and top with the remaining sunflower seeds.

**Bon appetit!**



# Sandwich Green Goddess! avocat et courgettes grillées, servi avec un dip au pesto

Végétalien 35 – 45 minutes • 918 kcal • Cuisiner au 2e jour

33



Avocat



Courgettes



Pousses d'épinards



Basilic



Mini pain pita



Mayonnaise végétalienne



Mélange d'épices  
« Hello Mezze »



Concombre



Graines de tournesol



Gousse d'ail



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*, sucre\*, vinaigre de vin blanc\*, huile d'olive\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 2 grands saladiers, 1 plaque de four avec du papier de cuisson

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Basilic	1 x 10 g	1 x 20 g
Petit pain pita <b>3) 15)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 2 g	1 x 4 g
Concombre	1 x 300 g**	1 x 300 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 500 g)
Valeur calorique	764 kJ/ 183 kcal	3 840 kJ/ 918 kcal
Lipides	10,78 g	54,16 g
- dont acides gras saturés	1,36 g	6,84 g
Glucides	17,53 g	88,07 g
- dont sucre	2,99 g	15,01 g
Protéines	3,88 g	19,49 g
Sel	0,507 g	2,550 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 3)** graines de sésame **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Préparer la sauce

Peler l'ail et le hacher grossièrement.

Chauffer les graines de tournesol dans une poêle à frire 1 à 2 min, les retirer et réserver. Vous aurez besoin de la poêle à frire plus tard.

Dans un bol mélangeur haut, mélanger l'ail, le basilic avec ses tiges, une poignée de pousse d'épinard, la mayonnaise végétalienne, la moitié des graines de tournesol, les flocons de levure, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, 1 cc [2 cc] de vinaigre\*, 1 cc [2 cc] de sucre\*, du sel\* et du poivre\* à l'aide d'un mixeur pour obtenir une sauce.



### Réchauffer le pain pita

Couper le mini-pain pita en deux horizontalement. Dans la poêle de l'étape 1, réchauffer le pain pita 2 à 3 min de chaque côté. Retirer et mettre de côté.

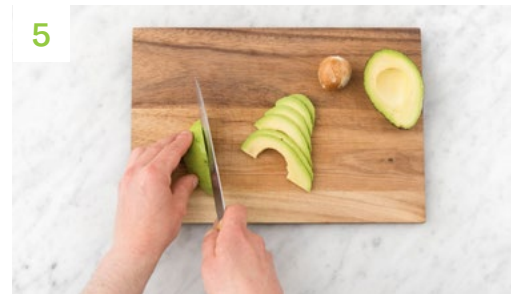
*Astuce : Si vous cuisinez pour 3 ou 4 personnes, vous pouvez faire cuire le pain pita sur une grille au four à 220 °C chaleur de voûte et de sole (200 °C chaleur tournante) 4 à 5 min.*



### Préparer la salade

Couper le concombre en biais en tranches de 0.5 cm. Saler légèrement les tranches de concombre\*.

Dans un grand saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de dip, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, 1 cc [2 cc] de vinaigre\*, du sel\*, du poivre\* et une pincée de sucre\* pour obtenir une vinaigrette.



### Couper l'avocat

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et enlever la chair à l'aide d'une cuillère. Couper l'avocat en très fines lamelles.



### Faire griller la courgette

Retirer les extrémités de la courgette. Couper la courgette en 6 bandes dans le sens de la longueur. Assaisonner les lamelles de courgette des deux côtés avec « Hello Mezze », du sel\* et du poivre\*.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et y faire revenir les bandes de courgette à feu moyen 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées.

*Astuce : faites griller les bandes de courgette une par une si la poêle est un peu trop petite afin d'avoir suffisamment de place.*



### Dresser

Enduire le dessus et le dessous du pain pita de beaucoup de dip au pesto.

Étaler d'abord l'avocat sur la face inférieure. Puis, répartir la quantité souhaitée de tranches de concombre, suivies des bandes de courgettes et de quelques pousses d'épinards sur la baguette.

Ajouter le reste des tranches de concombre et d'épinards dans le saladier avec la vinaigrette et bien mélanger. Disposer la salade à côté du sandwich et garnir avec le reste des graines de tournesol.

**Bon appétit !**