

Hokkaido Ofenkürbis-Sandwich mit Apfel

dazu knusprige Zwiebelringe, Salat & Senf-Mayo

wenig Vorbereitung | Vegetarisch | 40 – 50 Minuten • 780 kcal • Tag 3 kochen

28



Steinofenbaguette



Hokkaido-Kürbis



Apfel



Kürbiskerne



Naturjoghurt aus Salate



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Gewürzmischung „Hello Paprika“



rote Zwiebel



Blattsalatsmischung

Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Essig*, Zucker*, Honig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Steinofenbaguette 15 16	1 x 250 g	2 x 250 g
Hokkaido-Kürbis	1 x 400 g	1 x 800 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Naturjoghurt aus Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Mayonnaise 8 9	1 x 25 g	1 x 50 g
mittelscharfer Senf 9	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7 8	1 x 40 g	2 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Blattsalatsmischung	1 x 75 g	1 x 100 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. 590 g)
Brennwert	549 kJ/ 131 kcal	3262 kJ/ 780 kcal
Fett	5.4 g	32.3 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	7.5 g
Kohlenhydrate	16.3 g	97.1 g
- davon Zucker	5.8 g	34.3 g
Eiweiss	3.9 g	23.3 g
Salz	0.52 g	3.12 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!)



Kürbis schneiden

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

Zwei Drittel **[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.



Kürbis backen

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

Zwiebelstreifen daneben auf das Backblech geben, mit 0.5 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.



Für den Salat

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, **Mayonnaise**, die Hälfte [**alles**] vom **Senf** und 1 EL [2 EL] **Honig*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] von dem **Dip**, 1 EL [2 EL] **Öl*** und 1 EL [2 EL] **Essig*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Salatmix unterheben.



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.



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.



Anrichten

Sandwich und restlichen **Salat** auf Teller verteilen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

