

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

Vegan Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 975 kcal • Tag 3 kochen

25



Mini-Fladenbrot



Avocado



Zucchini



Babyspinat



Gurke



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.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Essig*, Zucker*, Öl*, Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Mini-Fladenbrot 3) 15)	2x	150 g	4x	150 g
Avocado	1x	144 g	2x	144 g
Zucchini	1x	220 g	2x	220 g
Babyspinat	1x	50 g	1x	100 g
Gurke	1x	300 g**	1x	300 g
Basilikum	1x	10 g	1x	20 g
Knoblauchzehe	1x	4 g	2x	4 g
Sonnenblumenkerne	1x	20 g	1x	40 g
vegane Mayonnaise	2x	25 g	4x	25 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1x	2 g	1x	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. 580 g)
Brennwert	700 kJ/ 167 kcal	4079 kJ/ 975 kcal
Fett	10.2 g	59.3 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	7.3 g
Kohlenhydrate	15.5 g	90.3 g
– davon Zucker	2.8 g	16.4 g
Eiweiss	3.4 g	19.9 g
Salz	0.44 g	2.56 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.

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



4 Fladenbrot erwärmen

Mini-Fladenbrot waagrecht halbieren.

In derselben Bratpfanne das **Fladenbrot** 1 – 2 Min. pro Seite erwärmen. Herausnehmen und beiseitestellen.

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



2 Salat vorbereiten

Gurke schräg in 0.5 cm 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 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

In einer grossen Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. erhitzen, herausnehmen und beiseitestellen.



5 Avocado schneiden

Avocado halbieren, entkernen und in sehr dünne Streifen schneiden.



3 Zucchini rösten

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

In derselben 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 nebeneinander liegen.



6 Anrichten

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

En Guete!

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

Vegan Lots of vegetables 35–45 minutes • 975 kcal • Cook on day 3

25



Mini flatbread



Avocado



Courgette



Baby spinach



Cucumber



Basil



Garlic clove



Sunflower seeds



Vegan mayonnaise



“Hello Mezze” spice mix

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

White wine vinegar*, sugar*, oil*, pepper*, olive oil*, salt*

Cooking utensils

1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mini flatbread 3) 15)	2x	150 g	4x	150 g
Avocado	1x	144 g	2x	144 g
Courgette	1x	220 g	2x	220 g
Baby spinach	1x	50 g	1x	100 g
Cucumber	1x	300 g**	1x	300 g
Basil	1x	10 g	1x	20 g
Garlic clove	1x	4 g	2x	4 g
Sunflower seeds	1x	20 g	1x	40 g
Vegan mayonnaise	2x	25 g	4x	25 g
"Hello Mezze" spice mix	1x	2 g	1x	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. 580 g)
Calories	700 kJ/167 kcal	4079 kJ/975 kcal
Fat	10.2 g	59.3 g
– of which saturated fats	1.3 g	7.3 g
Carbohydrate	15.5 g	90.3 g
– of which sugar	2.8 g	16.4 g
Protein	3.4 g	19.9 g
Salt	0.44 g	2.56 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.

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, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, salt* and pepper* into a pesto dip.



2 Prepare 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.

Heat the sunflower seeds in a large frying pan for 1–2 min., then remove and set aside.



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 sauté the courgette strips on a 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 to lay them alongside each other.*



4 Warm up the flatbread

Halve the mini flatbread horizontally.

In the same frying pan, heat the flatbread for 1–2 min. on each side. Remove and set aside.

Tip: *If you are cooking for 3 people 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

Halve the avocado, take out the stone and cut the avocado into very thin strips.



6 Serve

Spread plenty of pesto dip on the top and bottom halves of the flatbread. Gently crush the avocado on the bottom half. Spread the cucumber slices, courgette strips and spinach on the bread as you like.

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 Déesse Verte ! avec avocat et courgettes grillées, servi avec un dip au pesto vert

Végétalien | Beaucoup de légumes | 35 – 45 minutes • 975 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Petit pain plat



Avocat



Courgettes



Pousses d'épinards



Concombre



Basilic



Gousse d'ail



Graines de tournesol



Mayonnaise végétalienne



Mélange d'épices
« Hello Mezzé »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Vinaigre de vin blanc*, sucre*, huile*, poivre*, huile d'olive*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur haut, 1 mixeur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petit pain plat 3) 15)	2 x 150 g	4 x 150 g
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
Concombre	1 x 300 g**	1 x 300 g
Basilic	1 x 10 g	1 x 20 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 2 g	1 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. 580 g)
Valeur calorique	700 kJ/ 167 kcal	4079 kJ/ 975 kcal
Lipides	10,2 g	59,3 g
- dont acides gras saturés	1,3 g	7,3 g
Glucides	15,5 g	90,3 g
- dont sucre	2,8 g	16,4 g
Protéines	3,4 g	19,9 g
Sel	0,44 g	2,56 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 et hacher grossièrement l'ail.

Dans un bol mélangeur haut, mixer l'ail, le basilic avec les tiges, une poignée d'épinards, la mayonnaise végétalienne, la moitié des graines de tournesol, 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* avec un mixeur afin d'obtenir un dip au pesto.



Préparer la salade

Couper les concombres en biais en tranches de 0,5 cm. Saler* légèrement les tranches de concombre.

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

Dans une grande poêle, faire chauffer les graines de tournesol 1 à 2 min, retirer et réserver.



Griller les courgettes

Couper les extrémités des courgettes. Couper les courgettes dans la longueur en 6 bandes. Assaisonner les bandes de courgettes des deux côtés avec du « Hello Mezzé », du sel* et du poivre*.

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les bandes de courgettes à feu moyen 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées.

Astuce : si votre poêle est trop petite pour poser les bandes de courgettes les unes à côté des autres, faites-les griller l'une après l'autre.

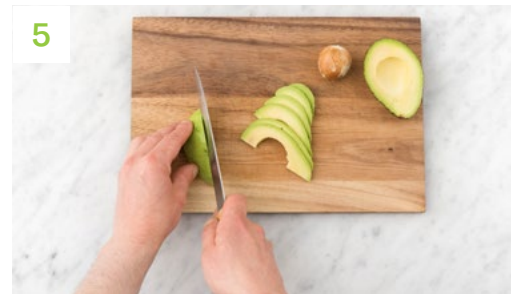


Réchauffer le pain plat

Couper le petit pain plat en deux à l'horizontale.

Dans la même poêle, réchauffer le pain plat 1 à 2 min de chaque côté. Retirer et réserver.

Astuce : si vous cuisinez pour 3 ou 4 personnes, vous pouvez réchauffer le pain plat 4 à 5 min dans le four sur une grille à 220 °C chaleur inférieure (chaleur tournante 200 °C).



Couper l'avocat

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en très fines tranches.



Dresser

Badigeonner généreusement la partie inférieure et supérieure du pain plat avec du dip au pesto. Écraser légèrement l'avocat sur la partie inférieure. Selon les goûts, répartir quelques tranches de concombre, des bandes de courgettes et un peu d'épinards sur le pain.

Ajouter les tranches de concombre restantes et les épinards dans le saladier avec la vinaigrette et bien mélanger.

Disposer la salade à côté du sandwich et garnir du reste des graines de tournesol.

Bon appétit !