

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

Vegan 35 – 45 Minuten • 966 kcal • Tag 3 kochen



Mini-Fladenbrot



Avocado



Zucchini



Baby Spinat



Gurke



Basilikum



Knoblauchzehe



Sonnenblumenkerne



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Mezze“

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



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)	2 x	150 g	4 x	150 g
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
Gurke	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	20 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g	1 x	40 g
vegane Mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x	2 g	1 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. 510 g)
Brennwert	796 kJ/ 190 kcal	4041 kJ/ 966 kcal
Fett	11.7 g	59.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1.4 g	7.3 g
Kohlenhydrate	17.5 g	89 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiss	3.8 g	19.5 g
Salz	0.5 g	2.55 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!)



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.



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.

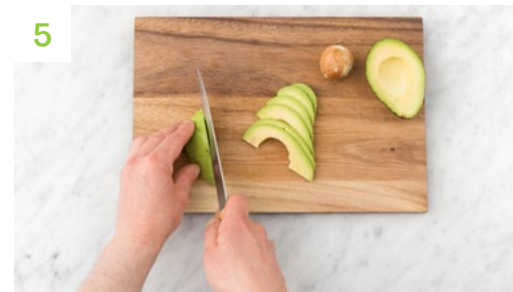


Salat vorbereiten

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.



Avocado schneiden

Avocado halbieren, entkernen und in sehr dünne Streifen schneiden.



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.



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!