

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

Vegan 35 – 45 Minuten • 934 kcal • Tag 3 kochen

33



Avocado



Zucchini



Babypinac



Basilikum



Mini-Fladenbrot



Hefeflocken



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



kleine Salatgurke



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Weissweinessig*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, 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 3) 15)	2 x	150 g	4 x	150 g
Hefeflocken	1 x	5 g	2 x	5 g
vegane Mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x	2 g	1 x	4 g
kleine Salatgurke	1 x	150 g	2 x	150 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	774 kJ/ 185 kcal	3910 kJ/ 934 kcal
Fett	10.74 g	54.25 g
– davon ges. Fettsäuren	1.35 g	6.81 g
Kohlenhydrate	17.94 g	90.62 g
– davon Zucker	2.70 g	13.66 g
Eiweiss	4.07 g	20.54 g
Salz	0.504 g	2.547 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.

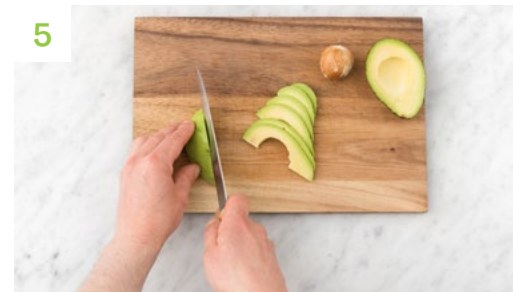


2 Salat zubereiten

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 roasted courgette, served with green pesto dip

Vegan 35-45 minutes • 934 kcal • Cook on day 3

33



Avocado



Courgette



Baby spinach



Basil



Mini flatbread



Yeast flakes



Vegan mayonnaise



“Hello Mezze” spice mix



Small cucumber



Sunflower seeds



Garlic clove

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Sugar*, white wine vinegar*, oil*, salt*, pepper*, 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 3) 15)	2 x	150 g	4 x	150 g
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x	5 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Small cucumber	1 x	150 g	2 x	150 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	774 kJ/ 185 kcal	3910 kJ/ 934 kcal
Fat	10.74 g	54.25 g
- incl. saturated fats	1.35 g	6.81 g
Carbohydrate	17.94 g	90.62 g
- incl. sugar	2.70 g	13.66 g
Protein	4.07 g	20.54 g
Salt	0,504 g	2,547 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!)



Prepare the dip

Peel and roughly chop the garlic.

Heat 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 garlic, basil with stems, a handful of spinach, 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.



Prepare salad

Cut cucumber diagonally into 0.5 cm thin slices.

Lightly salt cucumber slices*.

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



Toast courgette

Cut the ends off the courgette.

Cut courgette lengthways into 6 strips.

Season courgette strips on both sides with "Hello Mezze", salt* and pepper*.

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sauté 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 a bit too small.



Warm up flatbread

Halve mini flatbread bread horizontally.

In the frying pan from step 1, warm the flatbread for 2-3 min. per 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.



Cut avocado

Cut avocado in half, remove stone, and scoop out flesh using a spoon.

Cut avocado into very thin strips.



Serve

Spread plenty of pesto dip on the top and bottom of the flatbread. Now brush the avocado lightly on the underside first. Then add, according to taste, cucumber slices followed by the courgette strips and some spinach onto the baguette. Add remaining cucumber slices and spinach to the bowl with the dressing and mix well. Arrange salad next to sandwich and top with remaining sunflower seeds.

Bon appetit!

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

Végétalien 35 – 45 minutes • 934 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Avocat



Courgettes



Pousses d'épinards



Basilic



Mini pain pita



Levure en flocons



Mayonnaise végétalienne



Mélange d'épices
« Hello Mezze »



Petit 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.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Sucre*, vinaigre de vin blanc*, huile*, sel*, poivre*, 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 3) 15)	2 x 150 g	4 x 150 g
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Mélange d'épices « Hello Mezza »	1 x 2 g	1 x 4 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 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	774 kJ/ 185 kcal	3910 kJ/ 934 kcal
Lipides	10,74 g	54,25 g
- dont acides gras saturés	1,35 g	6,81 g
Glucides	17,94 g	90,62 g
- dont sucre	2,70 g	13,66 g
Protéines	4,07 g	20,54 g
Sel	0,504 g	2,547 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'épinards, 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 un dip.



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.

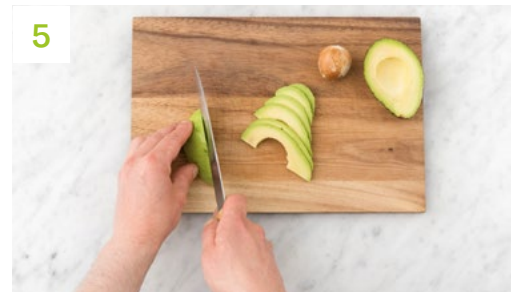


Préparer la salade

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 des courgettes.

Couper la courgette en 6 bandes dans le sens de la longueur.

Assaisonner les lamelles de courgette des deux côtés avec « Hello Mezza », du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les lamelles 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, selon les goûts, mettre des tranches de concombre, suivies de lamelles de courgette et d'un peu d'épinards sur le pain. 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 !