



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 29 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

Köstliches Pastrami-Avodaco-Sandwich mit Dijon-Schmand-Crème und Süßkartoffel-Wedges

Ein Sandwich hat mit einem schlichten belegten Brot, wie zu Schulzeiten in der Pause, herzlich wenig zu tun, wie Du gleich feststellen wirst. Ein Sandwich wird mit mehreren Schichten, die geschmacklich harmonisieren, liebevoll belegt und ist ein echtes Gourmet-Essen. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Süßkartoffel



Mini-Fladenbrot



Salatherz



Limette



Paprika-Antipasti



Schmand



Dijon-Senf



Pastrami in Scheiben

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffel	1	2
Mini-Fladenbrot 1)	1	2
Salatherz	1	2
Limette ⊕	1/2	1
Paprika-Antipasti 15)	50 g	100 g
Avocado	1	2
Schmand 7)	150 g	300 g
Dijon-Senf 10)	1 TL	2 TL
Pastrami in Scheiben	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
10) Senf 15) Kann Spuren
von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 730 kcal
Kohlenhydrate: 83 g
Fett: 32 g, Eiweiß: 25 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Schüsseln, Backpapier, Backblech, Zitronenreibe und -presse

2



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Süßkartoffel gut waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Spalten (Wedges) schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL ÖL und reichlich Salz und Pfeffer vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Für 20–25 Min. im Ofen knusprig werden lassen. Dabei 2- bis 3-mal wenden. 10 Min. vor Ende der Garzeit Mini-Fladenbrot mit in den Ofen geben und nach Packungsangabe aufbacken.

4



3 Salatherz waschen und abtropfen lassen. Schale der Limette fein abreiben, dann entsaften. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden.

4 Avocado in der Mitte bis zum Kern durchschneiden, dann vorsichtig auseinanderbrechen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in eine kleine Schüssel geben. Dort mit einer Gabel zerkleinern und mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer zu einer Crème vermischen.

5



5 In einer kleinen Schüssel Schmand mit 1 TL Dijon-Senf, etwas Limettenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren.

6 Mini-Fladenbrot nach dem Aufbacken aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen, dann in der Mitte aufschneiden. Die untere Seite mit Avocado-Creme bestreichen und mit Paprika und Salatblättern belegen. Die obere Seite mit 1 EL Dijon-Schmand-Crème bestreichen und mit Pastrami belegen. Dann vorsichtig zusammenklappen und ein wenig zusammendrücken.

6



7 Pastrami-Avocado-Sandwich einmal in der Mitte teilen. Zusammen mit Süßkartoffel-Wedges auf zwei Tellern verteilen und mit restlicher Dijon-Schmand-Crème genießen!