

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

Vegan Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 974 kcal • Tag 3 kochen

25



Mini-Fladenbrot



Avocado



Zucchini



Babyspinat



kleine Salatgurke



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

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Salz\*, Öl\*, Zucker\*, Weißweinessig\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Mini-Fladenbrot <b>3) 15)</b>	300 g	450 g	600 g
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE   PT</b>	1	2	2
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Basilikum	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	3 g**	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	803 kJ/192 kcal	4075 kJ/974 kcal
Fett	11,6 g	59,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	7,2 g
Kohlenhydrate	18 g	91,2 g
– davon Zucker	2,7 g	13,7 g
Eiweiß	3,8 g	19,3 g
Salz	0,5 g	2,54 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!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **IT:** Italien



## 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 [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Pestodip** verarbeiten.



## 4 Fladenbrot erwärmen

**Mini-Fladenbrot** waagrecht halbieren.

In derselben Pfanne 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 [1,5 EL | 2 EL] vom **Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren.

In einer großen Pfanne **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. **Zucchini**streifen auf beiden Seiten mit „Hello Mezze“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Zucchini**streifen darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis sie leicht angeröstet sind.

**Tipp:** Röste die Zucchinistreifen nacheinander an, falls Deine Pfanne 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**, **Zucchini**streifen 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.

**Guten Appetit!**