

Green Goddess Sandwich! mit Avocado & Zucchini dazu Kartoffelchips und grüner Pestodip

Vegan Thermomix hilft • 1151 kcal • Tag 5 kochen



Basilikum



Cashewkerne



Hefeflocken



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Avocado



Zucchini



Gurke



Babypinats



Ofenkartoffeln



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Mini-Fladenbrot



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

thermomix

⏱ 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|-------|
| Basilikum | 20 g | 30 g | 40 g |
| Cashewkerne 25) | 10 g | 10 g | 20 g |
| Hefeflocken | 5 g | 5 g | 10 g |
| vegane Mayonnaise | 50 g | 75 g | 100 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO | 1 | 1 | 2 |
| Zucchini ES NL | 1 | 1 | 2 |
| Gurke NL BE GR ES | 1 | 1 | 2 |
| Babypspinat | 50 g | 75 g | 100 g |
| Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY | 2 | 3 | 4 |
| Gewürzmischung „Hello Mezze“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Mini-Fladenbrot 3) 15) | 2 | 3 | 4 |
| Öl*, Zucker*, Essig*, Olivenöl* | Angaben im Text | | |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

*Gut, im Haus zu haben

**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. 760 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 633 kJ/151 kcal | 4815 kJ/1151 kcal |
| Fett | 8,00 g | 60,90 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,03 g | 7,85 g |
| Kohlenhydrate | 15,75 g | 119,82 g |
| – davon Zucker | 2,34 g | 17,83 g |
| Eiweiß | 3,40 g | 25,91 g |
| Salz | 0,302 g | 2,298 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 25) Kaschunüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **GR:** Griechenland



Für die Kartoffelchips

Gewaschene **Ofenkartoffeln** in sehr dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden und möglichst ohne Überlappung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. **Kartoffelchips** für 20 – 25 Min. im Ofen knusprig backen.

Tipp: Die Chips können schnell anbrennen. Schau zwischendurch immer mal wieder in den Ofen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Fladenbrot backen

Mini-Fladenbrot in den letzten 4 – 5 Min. auf einem Rost über den **Chips** in den Ofen schieben.

Die **Gurke** schräg in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Gurkenscheiben** leicht **salzen**.*

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Olivenöl*, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.



Pesto zubereiten

Knoblauch abziehen.

Basilikum mit Stielen in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch, **Basilikum** und **Cashewkerne** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Vegane Mayonnaise**, **Hefeflocken**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.



Avocado schneiden

Avocado halbieren, Stein herauslösen und das **Fruchtfleisch** mithilfe eines Löffels entnehmen.

Avocado in sehr dünne Streifen schneiden.

Mini-Fladenbrot aus dem Ofen nehmen und leicht auskühlen lassen.

Chips nach der Garzeit zusammen mit etwas „Hello Mezze“, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in eine große Schüssel geben und gut vermengen.



Zucchini rösten

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** längs in 6 Streifen schneiden. **Zucchini**streifen auf beiden Seiten mit der Hälfte „Hello Mezze“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer großen 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: Je nach Größe deiner Pfanne, röste die **Zucchini**streifen nacheinander an, damit sie genug Platz haben.



Anrichten

Mini-Fladenbrot aufschneiden. Ober- und Unterseite mit reichlich **Pestodip** bestreichen. Nun zuerst die **Avocado** leicht auf der Unterseite verstreichen. Dann nach Belieben **Gurkenscheiben**, gefolgt von **Zucchini**streifen und etwas **Spinat** auf dem **Baguette** verteilen.

Restliche **Gurkenscheiben** und **Spinat** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Kartoffelchips daneben anrichten und mit dem restlichen **Pestodip** genießen.

Guten Appetit!