



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW 36
2015

thermomix

hellofresh.de_kundenservice@hellofresh.de

Grilled-Cheese-Knusper-Sandwich

mit Ofen-Karotten-Sticks und selbstgemachter Guacamole

Sandwiches sind zurecht ein so beliebtes Essen: Sie sind vielseitig, kreativ und von süßlich-mild bis herzhaft-deftig echte Alleskönner! Und bei diesem „Grilled Cheese“-Exemplar hier, mit selbstgemachter Guacamole, kann nun wirklich niemand mehr widerstehen. Guten Appetit!

30 min.

30 min.

Stufe 2

2 Portionen



Vollkorn-Toast



Gouda



Karotten



Avocado



Tortilla-Chips



Tomate



Limette



rote Chili



rote Zwiebel



Cayennepfeffer

Für 2 Personen.....

- 4 Karotten, in Stiften (ca. 1 cm)
- 50 g Tortilla-Chips **1)**
- ½ rote Zwiebel, halbiert **⊕**
- ½ rote Chili, in Streifen **⊕**
- 1 Avocado, entkernt, Fruchtfleisch herausgelöst
- 1 Tomate, in groben Stücken
- ½ Limette, entsaftet **⊕**
- 8 Scheiben Vollkorn-Toast **1)**
- 100 g geriebener Gouda **7)**
- 2 g Cayennepfeffer **15)**

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 789 kcal/3311 kJ
Kohlenhydrate: 86 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 27 g
Cholesterin: 97 mg
Ballaststoffe: 19 g

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, Thermomix, kleine Schüsseln (2), große Pfanne



Vorbereitung: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Karottenstifte auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen und für 20 – 25 Min. auf mittlerer Schiene im Backofen garen. In dieser Zeit mit der Zubereitung fortfahren.



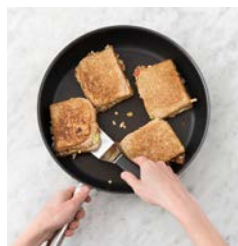
2 Tortilla-Chips in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.

3 Rote Zwiebelhälfte und Chilistreifen (nach Geschmack) in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



4 Avocadofruchtfleisch, Tomatenstücke, Limettensaft und 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen. Guacamole in eine kleine Schüssel umfüllen.

5 Vier Scheiben Toast mit ½ des Goudas bedecken, Guacamole darauf verteilen und mit Tortilla-Chips-Brösel bestreuen, zuletzt verbliebenen Gouda darüberstreuen, dann die vier restlichen Toast-Scheiben darauflegen und vorsichtig etwas zusammendrücken.



6 In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Sandwiches darin ca. 2 Min. pro Seite anbraten, bis der Gouda zerlaufen und das Toastbrot braun gebraten ist.

Tip: Am besten funktioniert dies, wenn Du das Brot mit einem Pfannenwender dabei leicht zusammendrückst.

7 Grilled-Cheese-Sandwiches mit Karottenstäbchen auf Teller verteilen, nach Belieben Cayennepfeffer darübergeben und genießen.