



SANDWICH AUS NAAN-BROT UND DUKKAH-KAROTTEN, dazu feurige Avocadocrème und Salat mit Joghurtdressing



HELLO DUKKAH

Dukkah ist ein Gewürz, das sich ständig verändern und weiterentwickeln kann. Im Orient hat fast jede Familie ihr eigenes Hausrezept für Dukkah.



Naan-Brot



Avocado (Hass)



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Karotte



Gurke



Gewürzmischung
"Dukkah"



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Petersilie



Limette



grüner Chili



Joghurt (3,5 % Fett)



30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Hurra, heute brauchst Du keine Kochtöpfe! Denn: Unser leckeres Naan-Sandwich bereitest Du lediglich mit Deinem Backofen zu. Dort lässt Du die Dukkah-Karotten und das Brot in Ruhe garen. Währenddessen bereitest Du einen schnellen Dip aus Avocado, Limettensaft, Chilistreifen und getrockneter Tomate zu. Dazu gibt es noch einen Salat mit Gurke, Petersilie und einem frischen Joghurtdressing. Jetzt heißt es nur noch: Reinbeißen und glücklich sein!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du ein **Backblech**, **Backpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



1 DUKKAH-KAROTTEN VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Karotten schälen, längs vierteln und in ca. 4 cm lange Stifte schneiden.

Knoblauchzehe und **rote Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** achteln.

Karottenstifte, **Zwiebelstücke** und **Knoblauchzehe** mit **Olivenöl***, **Gewürzmischung**, etwas **Salz*** und **Pfeffer** mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 25 Min backen.



4 FÜR DEN SALAT

Salatblätter abzupfen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in dünne Scheiben schneiden.

Petersilienblätter in feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel aus **Joghurt**, der Hälfte der **Petersilie**, etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** ein **Dressing** anrühren.

Salatstreifen und **Gurken** dazugeben.



2 AVOCADOCRÈME VORBEREITEN

Getrocknete Tomaten fein würfeln.

Limette halbieren.

Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** fein hacken.

Avocado halbieren, Stein herauslösen und **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben.



5 AVOCADOCRÈME VOLLENDEN

Gebratene **Knoblauchzehe** aus dem Ofen nehmen und unter die **Avocadocrème** rühren.

Ofengemüse mit restlicher **Petersilie** vermischen.

NAAN-BROT AUFBACKEN

Naan-Brot aufschneiden und während der letzten 5 Min. der Gemüsebackzeit mitbacken.



3 AVOCADOCRÈME VERFEINERN

Soft von der **Hälfte** der **Limette** zur

Avocado pressen und mit einer Gabel zu einer Crème zerdrücken.

Getrocknete Tomatenstückchen, nach Geschmack **Chili (scharf!)** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Naan-Brote mit **Avocadocrème** bestreichen und **Ofengemüse** darauf verteilen.

Salat auf Teller verteilen und zusammen mit den **Sandwich** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte DE	3	5	6
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Gewürzmischung "Dukkah"	2 g	4 g	4 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Limette BR MX	1	1½	2
grüner Chili ES NL	½	¾	1
Avocado (Hass) PE	1	2 (klein)	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Gurke NL	1	1 (groß)	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5	100 g	150 g	200 g
Naan-Brot 1	2	3	4
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2749 kJ/657 kcal
Fett	4 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	12 g	84 g
– davon Zucker	4 g	31 g
Eiweiß	3 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **MX:** Mexiko, **NL:** Niederlande, **PE:** Peru

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!