

Avocado-Tomaten-Sandwich

mit herbstlichem Salat

Bei Instagram gibt es fast 1 Mio. Bilder von Avocado-Toasts. Wir wollen Dich daran teilhaben lassen! Zusammen mit gebackenen Tomaten und erfrischendem Minz-Pesto wird daraus Dein toll aufgepepptes Avocado-Sandwich! Poste es doch auch mal: #avocadosandwich #hellofreshde



30 min.



Stufe 2

schnell, veggie, ballaststoffreich



Fitnessstange



Avocado



Tomaton



kerniger Frischkäse



Salather



Mina



Knoblauchzehe Walnusskerne



Kürbiskerne





Birne

Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Tomaten [Ursprungsl. PL]	4	8
Fitnessstange 1)	1	2
Minze	5 g 🕀	10 g
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	5 g 🕀	1
Walnusskerne 8) 15)	10 g	20 g
Kürbiskerne 15)	10 g	20 g
Avocado [Ursprungsl. PER]	1	2
kerniger Frischkäse 7)	100 g	200 g
Zitrone [Ursprungsl. ESP]	1/2 🕀	1
Birne [Ursprungsl.D]	1	2
Salatherz	1	2

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

Olivenöl, Salz, Pfeffer, (Balsamico- und Weißwein-)Essig 12), Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Auflaufform, Backpapier, Backblech, hohes Rührgefäß, Pürierstab, kleine Pfanne, kleine Schüssel, große Schüssel

Uerwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

- 1) Gluten 7) Lactose
- 8) Schalenfrüchte
- 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 756 kcal Kohlenhydrate: 86 g Fett: 32 g, Eiweiß: 25 g Ballaststoffe: 13 g

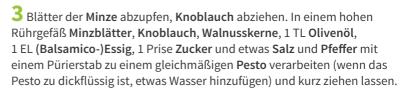


Vorbereitung: Obst, Gemüse und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen, mit ½ TL Olivenöl beträufeln, mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und für ca. 20 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen garen. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.



2 Fitnessstange längs und quer halbieren und mit ein wenig **Olivenöl** bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen auf höchstem Finschub ca. 15 Min. rösten.





4 In einer kleinen Pfanne Kürbiskerne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herauslösen. Zusammen mit kernigem Frischkäse in einer kleinen Schüssel mithilfe einer Gabel zerdrücken. Zitrone entsaften und Saft unterrühren.



5 Birne halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Schüssel 1 EL Olivenöl, 1 EL (Weißwein-)Essig, 1 Prise Zucker und etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Kürbiskerne, Salat und Birnenscheiben damit vermischen.

Geröstete Brotscheiben mit Avocado-Frischkäse-Mus bestreichen, mit Ofen-Tomaten belegen und mit Minz-Pesto beträufeln. Salat dazu anrichten und zusammen genießen.