

Grilled Cheese Sandwich

mit Guacamole und Gouda, dazu gebackene Karottensticks





HELLO LIMETTE

Dass wir Limetten lieben, ist kein Geheimnis! Auf unserem Blog findest Du viele weitere Limetten-Rezepte und alles, was Du über die säuerliche Zitrusfrucht wissen musst!





Vollkorntoast

geriebener Gouda







Tortilla-Chips







Karotte

rote Chili



Limette



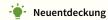
Cayenne-Pfeffer











Sandwiches sind zu Recht ein so beliebtes Essen zum Mitnehmen: 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 bei diesem ballaststoffreichen und scharfen Gericht!

GEHT'S

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab. Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Zum Kochen benötigst Du außerdem Backpapier, ein Backblech, eine Saftpresse, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne.

Entdecke das Grilled Cheese Sandwich.



Karotten schälen, einmal quer halbieren, längs vierteln und so in dünne Stäbchen schneiden. Karottenstäbchen dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen und für 20 – 25 Min. auf mittlerer Schiene im Backofen garen.



Zwiebel abziehen und fein hacken.

Avocado halbieren, Kern entfernen und
Fruchtfleisch herauslösen. Tomate halbieren,
vom Strunk befreien und Tomatenhälften fein
würfeln. Limette halbieren und entsaften. Chili
längs halbieren, entkernen und Chilihälften
ebenfalls fein hacken. Avocadofruchtfleisch
in eine große Schüssel geben, mit einer Gabel
zerdrücken und mit gehackter Zwiebel,
Tomaten und Chili (Achtung: scharf!)
vermengen. Mit Limettensaft abschmecken



3 CHIPS ZERBRÖSELN Tortilla-Chips grob zerbröseln.



FÜR DIE SANDWICHES
4 [8] Scheiben Toast mit ½ des Goudas
bedecken, Guacamole darauf verteilen und
mit Tortilla-Chips-Bröseln bestreuen, zuletzt
verbliebenen Gouda darüberstreuen, dann
die restlichen Toastscheiben darauflegen
und vorsichtig etwas zusammendrücken.



und mit Salz und Pfeffer würzen.

SANDWICH BRATEN
In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] Öl
erhitzen, Sandwiches darin ca. 2 Min. pro
Seite anbraten, bis der Gouda zerlaufen und
das Toastbrot braun gebraten ist.

★ TIPP: Am besten funktioniert das Wenden, wenn Du den Toast mit einem Pfannenwender dabei leicht zusammendrückst.



ANRICHTEN
Grilled Cheese Sandwiches mit
Karottensticks auf Teller verteilen, nach
Belieben mit Cayenne-Pfeffer bestreuen
und genießen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

	2P	4P
Karotte NL	4	8
rote Zwiebel NZ	1	2
Avocado (Hass) MX	1	2
Tomate NL	1	2
Limette BR	1/2 🕦	1
rote Chili NL	1	1
Tortilla-Chips <mark>1)</mark>	75 g	150 g
Vollkorntoast (Scheiben) 1)	8 🐠	16 👁
geriebener Gouda <mark>7)</mark>	100 g	200 g
Cayenne-Pfeffer 15)	2 g	4 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].

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. 650 g)
Brennwert	636 kJ/124 kcal	4224 kJ/822 kcal
Fett	9 g	57 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	15 g	99 g
– davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiß	5 g	30 g
Ballaststoffe	4 g	21 g
Salz	1σ	4 σ

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland,

MX: Mexiko

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

€Hel