



# 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



Tomate



rote Zwiebel



Tortilla-Chips



Avocado



Karotte



rote Chili



Limette



Cayenne-Pfeffer

40 Minuten

Stufe 2

Veggie

Neuentdeckung

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!

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**.



**1 KAROTTENSTICKS ZUBEREITEN**  
**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.



**2 GUACAMOLE VORBEREITEN**  
**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 und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



**3 CHIPS ZERBRÖSELN**  
**Tortilla-Chips** grob zerbröseln.



**4 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.



**5 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.



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

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Karotte NL	4	8
rote Zwiebel NZ	1	2
Avocado (Hass) MX	1	2
Tomate NL	1	2
Limette BR	½ ☑	1
rote Chili NL	1	1
Tortilla-Chips 1)	75 g	150 g
Vollkorntoast (Scheiben) 1)	8 ☑	16 ☑
geriebener Gouda 7)	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	1 g	4 g

### 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!)

### URSPRUNGLÄNDER

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

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



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

## Guten Appetit!