



# SANDWICH MIT AUBERGINE, GUACAMOLE, schwarzen Bohnen und scharfem Sriracha-Chinakohl



## HELLO AVOCADO

Die Avocado ist eine Frucht, die vielseitig einsetzbar ist. Mit ihren gesunden Fetten und ihrer cremigen Konsistenz ist sie ein echtes Superfood!



schwarze Bohnen



gemahlener Kumin



Avocado (Hass)



rote Zwiebel



Limette



Chinakohl



Mayonnaise



Srirachasoße



Aubergine



Gewürzmischung „Shakshuka“



Mini-Fladenbrot



grüne Chilischote

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Zeit sparen

Veggie

Sandwiches sind zu Recht ein so beliebtes Essen: Sie sind vielseitig, kreativ und echte Alleskönner! Der Beweis wartet auf Dich – mit unserer Fusion-Variante des Klassikers. Inspiriert haben uns dabei die mexikanische und die asiatische Küche. Auf Dich wartet ein wahres Feuerwerk an Aromen: feurige Sriracha-Soße, frische Limette, Kreuzkümmel und cremig-nussige Avocado. Am Ende heißt es bloß noch: aufschneiden, stapeln und zubeißen. Guten Appetit!

# LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **2 große Schüsseln**, **1 Kartoffelstampfer** und **1 Sieb**.



## 1 FÜR DIE AUBERGINE

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Strunk der **Aubergine** entfernen, **Aubergine** längs halbieren und in 1 cm dicke

Halbmonde schneiden. **Aubergine** in einer großen Schüssel mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\***, **Gewürzmischung „Shakshuka“** und etwa **Salz\*** marinieren. **Aubergine** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 15 – 20 Min. backen, bis diese anfängt zu bräunen.



## 4 FÜR DIE BOHNEN

**Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** fein hacken. **★TIPP:** Wenn Du gerne scharf isst, lass die Kerne im Chili.

**Bohnen** in einem Sieb abgießen und kurz unter kaltem Wasser abspülen. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Bohnen**, gehackten **Chili** und **Kumin** für 2 Min. anschwitzen. 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu einem stückigen **Mus** zerdrücken. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 FÜR DIE AVOCADO

Schüssel aus Schritt 1 wieder bereitstellen. **Zwiebel** abziehen, halbieren und fein hacken.

**Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen.

**Avocadofruchtfleisch** in Würfel schneiden und zusammen mit den **Zwiebelwürfeln** in die Schüssel geben. **Limette** halbieren und **Avocado** mit dem **Saft** einer **halben Limette** marinieren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und alles mit einer Gabel zerdrücken.



## 5 FLADENBROT AUFBACKEN

**Fladenbrot** für 3 – 5 Min. im Ofen aufbacken. **Brot** aus dem Ofen nehmen und waagrecht aufschneiden.



## 3 FÜR DEN CHINAKOHL

**Chinakohl** halbieren, Strunk herausschneiden und **Chinakohl** in 1 cm breite Streifen schneiden. **Chinakohlstreifen** in eine zweite große Schüssel geben und mit **Mayonnaise**, **Sriracha** und **Saft** der zweiten **Limettenhälfte** marinieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken



## 6 ANRICHTEN

Untere Seite des **Brot**es mit **Bohnenmus** bestreichen, obere Hälfte mit **Avocado** bestreichen. Danach untere Hälfte mit **Auberginenscheiben** belegen und mit **Chinakohl** toppen. **Sandwich** zusammenklappen und genießen!

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Aubergine <b>BE</b>   <b>NL</b>	1 (klein)	1	1 (groß)
Gewürzmischung „Shakshuka“	3 g <b>Ⓞ</b>	4,5 g <b>Ⓞ</b>	6 g
rote Zwiebel <b>ES</b>	1	1	2
Avocado (Hass)	1	1 (groß)	2
Limette <b>BR</b>   <b>MX</b>	½ <b>Ⓞ</b>	¾ <b>Ⓞ</b>	1
Chinakohl <b>DE</b>   <b>NL</b>	100 g <b>Ⓞ</b>	150 g <b>Ⓞ</b>	200 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Srirachasoße	15 ml	30 ml	30 ml
grüne Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>	½ <b>Ⓞ</b>	¾ <b>Ⓞ</b>	1
schwarze Bohnen	1	1½ <b>Ⓞ</b>	2
gemahlener Kumin	1 g	1 g	2 g
Mini-Fladenbrot 1) 8)	2	3	4
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 4	50 ml	75 ml	100 ml
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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	617 kJ/148 kcal	3.975 kJ/950 kcal
Fett	6 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	16 g	102 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	5 g	32 g
Salz	1 g	4 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 8) Sesamsamen

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

### URSPRUNGLÄNDER

**BE:** Belgien **NL:** Niederlande **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **ES:** Spanien **DE:** Deutschland

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

## Guten Appetit!