

Kürbis & Apfel gefülltes Sandwich mit Zwiebelringen dazu Nüsslisalat mit Kürbisöl-Mayo-Dressing

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 3511 kj/839 kcal • Tag 2 kochen

30



Ciabatta-Brot



Kürbis (Hokkaido)



Apfel



rote Zwiebel



Hartkäse geraspelt



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Sahnejoghurt



Kürbiskerne



Nüsslisalat



Mayonnaise



süßer Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Weissweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ciabatta-Brot 15) 18)	1 x 250 g	2 x 250 g
Kürbis (Hokkaido)	1 x 400 g	1 x 800 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Sahnejoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Öl*, Zucker*, Weissweinessig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	586 kJ/140 kcal	3511 kJ/839 kcal
Fett	6.75 g	40.46 g
- davon ges. Fettsäuren	2.04 g	12.20 g
Kohlenhydrate	15.20 g	91.03 g
- davon Zucker	5.29 g	31.70 g
Eiweiss	4.01 g	24.03 g
Salz	0.431 g	2.583 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 : 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen 18) Roggen.

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



Kürbis schneiden

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

Kürbis vierteln und mit einem Löffel entkernen.

Kürbisviertel quer in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

Apfel vierteln, entkernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und ebenfalls in Spalten schneiden.



Kürbis backen

Kürbis- und **Apfelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „Hello Paprika“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Zwiebelstreifen daneben auf das Backblech geben, mit 0.5 EL [1 EL] **Öl*** und 1 Prise **Zucker** mischen.

Etwas Platz für die **Kürbiskerne** lassen.

Backblech für ca. 20 Min. in den Ofen geben, bis die **Kürbisspalten** weich sind.



Für den Salat

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, **Mayonnaise** und süsser **Senf** verrühren.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] von dem **Dip**, 1 EL [2 EL] **Öl*** und 1 EL [2 EL] **Essig*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Nüsslisalat unterheben.



Ciabatta rösten

Nach 10 Min. **Hartkäseflakes** auf dem **Kürbisgemüse** verteilen und schmelzen lassen.

Ciabatta halbieren, dann waagrecht aufschneiden und zusammengeklappt die letzten 8 – 10 Min. auf einem Rost über dem Backblech in den Ofen schieben, bis es knusprig ist.

Kürbiskerne die letzten 5 Min. mit auf das Blech geben.



Fertigstellen

Ciabatta mit **Kürbiskern-Mayonnaise** bestreichen, mit etwas **Salat**, **Kürbis-Apfelgemüse** und **Zwiebelringen** toppen und zusammenklappen.

Tipp: Wenn du nicht das gesamte Gemüse in das Sandwich bekommst, mische den Rest unter den Salat. Kürbiskerne unter den Salat mischen.



Anrichten

Ciabatta und **restlichen Nüsslisalat** auf Teller verteilen und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Pumpkin & apple filled sandwich with onion rings served with lamb's lettuce and pumpkin oil and mayo dressing

Vegetarian **Not much preparation** 30-40 minutes • 3.511 kj/839 kcal • Cook on day 2

30



Ciabatta bread



Hokkaido pumpkin



Apple



Red onion



Grated hard cheese



"Hello Paprika" spice mix



Cream yoghurt



Pumpkin seeds



Lamb's lettuce



Mayonnaise



Sweet mustard



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, sugar*, white wine vinegar*

Let's get started

Wash vegetables and lettuce.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Ciabatta 15 18)	1 x 250 g	2 x 250 g
Hokkaido pumpkin	1 x 400 g	1 x 800 g
Apple	1 x 180 g	2 x 180 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Grated hard cheese 7 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Cream yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Pumpkin seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Lamb's lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Mayonnaise 8 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sweet mustard 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Oil*, sugar*, white wine vinegar*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	586 kJ/140 kcal	3.511 kJ/839 kcal
Fat	6.75 g	40.46 g
- incl. saturated fats	2.04 g	12.20 g
Carbohydrate	15.20 g	91.03 g
- incl. sugar	5.29 g	31.70 g
Protein	4.01 g	24.03 g
Salt	0.431 g	2.583 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7**) Milk (including lactose) **8**) Eggs **9**) Mustard **15**) Wheat **18**) Rye.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



1 Cut pumpkin

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut pumpkin into quarters and remove the seeds with a spoon.

Cut pumpkin quarters crossways into wedges approx 1 cm thick.

Cut the apple into quarters, remove core and cut into slices about 1 cm thick.

Halve and peel the onion, then cut it into thin wedges.



2 Roast the pumpkin

Spread the pumpkin and apple wedges on a baking tray covered with baking paper, mix with "Hello Paprika" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Place the onion strips on the baking sheet separately from the other vegetables and mix with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* and 1 pinch of sugar.

Leave some room for the pumpkin seeds.

Place the baking tray in the oven for approx. 20 min. until the pumpkin wedges are soft.



3 For the salad

Mix the cream yoghurt, **mayonnaise** and sweet mustard together in a small bowl.

Season with salt*, pepper* and 1 pinch of sugar*.

In a large bowl, mix together 1 tbsp. [2 tbsp.] of the **dip**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, and 1 tbsp. [2 tbsp.] **vinegar*** with **salt*** and **pepper***.

Mix in lamb's lettuce.



4 Toast ciabatta

After 10 min., spread the hard cheese flakes on top of the vegetables and let them melt.

Cut the **ciabatta** in half, then slice the halves horizontally and, keeping the sliced pieces together, place them on a rack above the baking tray in the oven for the last 8-10 min. until crisp.

Add the pumpkin seeds to the baking tray for the last 5 min.



5 Finish

Spread **ciabatta** with pumpkin seeds and **mayonnaise**, top with some lettuce, pumpkin and apple vegetables and onion rings and put **ciabattas** together to make sandwiches.

Tip: If you can't get all the veggies in the sandwich, mix the rest into the salad. Mix the pumpkin seeds into the salad.



6 Serve

Divide the **ciabatta** and **remaining lamb's lettuce** onto plates and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Sandwich à la courge & à la pomme avec des rondelles d'oignon accompagné de mâche avec vinaigrette à l'huile de courge et à la mayo

30

Végétarien Préparation rapide 30 – 40 minutes • 3.511 kJ/839 kcal • Consommer au 2e jour



Pain ciabatta



Potimarron



Pomme



Oignon rouge



Fromage râpé

Mélange d'épices
« Hello Paprika »

Yogourt à la crème



Graines de courge



Mâche



Mayonnaise



Moutarde douce



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Huile*, sel*, poivre*, sucre*, vinaigre de vin blanc*

C'est parti

Laver les légumes et la salade.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Ciabatta 15 18	1 x 250 g	2 x 250 g
Potimarron	1 x 400 g	1 x 800 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Fromage à pâte dure râpé 7 8	1 x 40 g	2 x 40 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Yaourt à la crème 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Mayonnaise 8 9	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Moutarde douce 9	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Huile*, sucre*, vinaigre de vin blanc*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	586 kJ/140 kcal	3.511 kJ/839 kcal
Lipides	6.75 g	40.46 g
- dont acides gras saturés	2.04 g	12.20 g
Glucides	15.20 g	91.03 g
- dont sucre	5.29 g	31.70 g
Protéines	4.01 g	24.03 g
Sel	0.431 g	2.583 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (y compris le lactose) 8) œufs 9) moutarde 15) blé 18) seigle.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Couper le potimarron

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper le potimarron en quatre et retirer les graines avec une cuillère.

Couper les **quartiers de potimarron** en tranches d'env. 1 cm.

Couper la **pomme** en quatre, l'épépiner et la couper en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Couper l'**oignon** en deux, le peler et le couper en tranches.



Faire cuire le potimarron

Répartir les **tranches de courge et de pomme** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec du « Hello Paprika », 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre***.

Disposer les **lamelles d'oignon** à côté sur la plaque de four, mélanger avec 0.5 cs [1 cs] d'**huile*** et 1 pincée de **sucre**.

Laisser de la place pour les **graines de courge**.

Mettre la plaque de four au four pendant environ 20 min jusqu'à ce que les **tranches de potimarron** soient tendres.



Pour la salade

Dans un bol, mélanger le **yogourt à la crème**, la **mayonnaise** et la **moutarde**.

Assaisonner avec du **sel***, du **poivre*** et 1 pincée de **sucre***.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de la **sauce**, 1 cs [2 cs] d'**huile*** et 1 cs [2 cs] de **vinaigre*** avec du **sel*** et du **poivre***.

Incorporer la **mâche**.



Griller la ciabatta

Après 10 minutes, répartir les **flocons de fromage** sur les **tranches courge** et les laisser fondre.

Couper le **ciabatta** en deux, le couper horizontalement, puis le replier et le mettre au four pendant les 8 à 10 dernières minutes sur une grille au-dessus de la plaque de four, jusqu'à ce que les tranches soient croustillantes.

Ajouter les **graines de courge** sur la plaque pendant les 5 dernières minutes.



Touche finale

Tartiner le **ciabatta** de **mayonnaise** et de **graines de courge**, garnir d'un peu de **salade**, de **courge**, **pomme** et **rondelles d'oignon**, puis replier le tout.

Astuce : Si vous ne pouvez pas mettre tous les légumes dans le sandwich, mélangez le reste à la salade. Mélangez les graines de courge à la salade.



Dresser

Répartir le **ciabatta** et le **reste de la mâche** sur des assiettes et déguster.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

