



SANDWICH AUS NAAN-BROT UND DUKKAH-RÜEBLI, dazu feurige Avocado-creme und Salat mit Joghurtdressing



HELLO DUKKAH

Dukkah ist ein Gewürz, das sich ständig verändern und weiterentwickeln kann. Im Orient hat fast jede Familie ihr eigenes Hausrezept für Dukkah.



Naan-Brote



Avocado



rote Zwiebel



Salatherz



Rüebli



Gurke



Gewürzmischung „Dukkah“



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Petersilie



Limette



grüne Peperoncini



Joghurt

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Hurra, heute brauchst Du keine Kochtöpfe! Denn: Unser leckeres Naan-Sandwich bereitest Du lediglich mit Deinem Backofen zu. Dort lässt Du die Dukkah-Rüebli und das Brot in Ruhe garen. Währenddessen bereitest Du einen schnellen Dip aus Avocado, Limettensaft, Peperoncinistreifen und getrockneter Tomate zu. Dazu gibt es noch einen Blattsalat mit Gurke, Petersilie und einem frischen Joghurtdressing. Jetzt heisst es nur noch: Reinbeissen und glücklich sein!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 grosse Schüssel**.



1 RÜEBLI VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Rüebli schälen, längs vierteln und je in 3 Stifte schneiden.

Knoblauchzehe abziehen.

Zwiebel abziehen und achteln. **Rüeblistifte**, **Zwiebelstücke** und **Knoblauchzehe** mit $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Olivenöl***, **Gewürzmischung**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 25 Min. backen.

Die **Naan-Brote** längs halbieren und in den letzten 5 Min. mitbacken.



4 FÜR DEN SALAT

Salatblätter abzupfen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurken** in dünne Scheiben schneiden.

Petersilienblätter in feine Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel aus **Joghurt**, der **Hälfte** der **Petersilie**, etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** ein **Dressing** anrühren. **Salatstreifen** und **Gurken** dazugeben, aber noch nicht verrühren.



2 AVOCADOCREME VORBEREITEN

Getrocknete Tomaten fein würfeln.

Limette halbieren.

Peperoncini halbieren, Kerne entfernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Avocado halbieren, Stein entfernen und **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben.



5 AVOCADOCREME VOLLENDEN

Gebatene **Knoblauchzehe** aus dem Ofen nehmen, fein hacken und unter die **Avocadocreme** rühren. **Gemüse** mit restlicher **Petersilie** vermischen.



3 AVOCADOCREME VERFEINERN

Soft von $\frac{1}{2}$ [1] **Limette** zur **Avocado**

pressen und mit einer Gabel zu einer Creme zerdrücken. **Getrocknete Tomatenstückchen**, nach Geschmack **Peperoncini** (**Achtung: scharf!**) unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Naan-Brote mit **Avocadocreme** bestreichen, **Gemüse** darauf verteilen. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen, auf Teller verteilen und mit dem **Sandwich** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Naan-Brote 1)	2 x	100 g	4 x	100 g
Avocado (Hass)	1 x	200 g	2 x	200 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Rüebli	3 x	100 g	6 x	100 g
Gurke	1 x	200 g	1 x	200 g
Gewürzmischung „Dukkah“	1 x	2 g	2 x	2 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
getrocknete Tomaten	1 x	50 g	1 x	100 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
grüne Peperoncini	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Olivenöl* für Schritt 1		$\frac{1}{2}$ EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*				nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	381 kJ/91 kcal	2.613 kJ/625 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	5 g
Kohlenhydrate	12 g	82 g
– davon Zucker	4 g	29 g
Eiweiss	2 g	16 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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



#HelloFreshCH
 Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



SANDWICH WITH NAAN BREAD AND DUKKAH CARROTS, served with fiery avocado cream and salad with yoghurt dressing



HELLO DUKKAH

Dukkah is a spice that can continuously change and develop. In the Orient, nearly every family has its own recipe for dukkah.



Naan bread



Avocado (Hass)



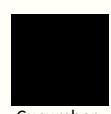
Red onion



Lettuce heart



Carrots



Cucumber



“Dukkah” spice mix



Garlic cloves Dried



tomatoes



Parsley



Lime



Green chilli pepper



Yoghurt (0.1 % fat)

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie

Hooray, you won't need any pots today! Because: You just use your oven to prepare our delicious naan sandwich. You simply let the dukkah carrots and the bread cook all by themselves. In the meantime, you prepare a quick dip made of avocado, lime juice, chilli strips and dried tomato. There's also a green salad with cucumber, parsley and a fresh yoghurt dressing. Then all you have to do is take a bite and be happy!

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 baking tray with baking paper**, **1 small bowl** and **1 large bowl**.



1 PREPARE CARROTS

Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

Peel **carrots**, quarter them lengthways and cut each into 3 sticks. Peel the **garlic clove**.

Peel **onion** and cut into eighths. Mix **carrot sticks**, **onion** pieces and **garlic cloves** with $\frac{1}{2}$ tbsp. [1 tbsp.] **olive oil***, **spice mix** and a little **salt*** and **pepper***, then place on a baking tray lined with baking paper and bake for approx. 25 min.

Halve **naan breads** lengthways and bake with **vegetables** for the last 5 min.



4 FOR THE SALAD

Pluck **lettuce leaves** and cut into strips 0.5 cm wide.

Cut off the ends of the **cucumber** and cut **cucumber** into thin slices.

Cut the **parsley leaves** into fine strips.

Mix **dressing** in a large bowl from **yoghurt**, **half** of the **parsley**, a little **lime juice**, **salt*** and **pepper***. Add **strips of lettuce** and **cucumber**, but do not mix together yet.



2 PREPARE AVOCADO CREAM

Finely dice the **dried tomatoes**.

Halve **lime**.

Halve the **chilli**, remove the seeds and chop the **chilli** halves finely (**warning: spicy!**).

Halve the **avocado**, remove the stone and put the flesh into a small bowl.



5 FINISH AVOCADO CREAM

Remove fried **cloves of garlic** from the oven, chop finely and stir into the **avocado cream**.

Mix the **vegetables** with the rest of the **parsley**.



3 REFINE AVOCADO CREAM

Press **juice** of $\frac{1}{2}$ [1] lime into **avocado** and crush with a fork to make **cream**. Stir in **dried tomato** pieces, **chilli** according to taste (**warning: spicy!**) and season with **salt*** and **pepper***.



6 ARRANGE

Brush the **naan breads** with **avocado cream** and spread **vegetables** on top. Mix the **salad** with the **dressing**, apportion onto plates and enjoy with the **sandwich**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Naan bread 1)	2 x	100 g	4 x	100 g
Avocado (Hass)	1 x	200 g	2 x	200 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Carrots	3 x	100 g	6 x	100 g
Cucumber	1 x	200 g	1 x	200 g
"Dukkah" spice mix	1 x	2 g	2 x	2 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Green chilli pepper ④	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Olive oil* for step 1		$\frac{1}{2}$ tbsp.		1 tbsp.
Salt*, pepper*		According to taste		

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

④ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	381 kJ/91 kcal	2.613 kJ/625 kcal
Fat	4 g	25 g
- incl. saturated fats	4 g	5 g
Carbohydrate	12 g	82 g
- incl. sugar	4 g	29 g
Protein	2 g	16 g
Salt	0 g	3 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



SANDWICH DE PAIN NAAN ET CAROTTES AUX ÉPICES DUKKAH, servi avec crème d'avocat épicée et salade à la vinaigrette au yogourt



HELLO DUKKAH

Le dukkah est une épice dont la composition évolue constamment. En Orient, presque chaque famille a sa propre recette de dukkah.



Pain naan



Avocat (Hass)



Oignon rouge



Salade



Carottes



Concombre



Mélange d'épices
« dukkah »



Gousse d'ail Tomates



séchées



Persil



Citron vert



Piment vert



Yogourt

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau **1**

Veggie

Youpi, pas besoin de casseroles aujourd'hui ! Parce que notre délicieux sandwich au pain naan se prépare exclusivement au four. Tu y feras cuire les carottes aux épices dukkah et le pain en toute tranquillité. Tu prépareras pendant ce temps une sauce rapide à l'avocat, au jus de citron vert, rondelles de piment et tomates séchées. A cela s'ajoute une salade verte au concombre, persil et sauce au yogourt. Maintenant, il ne reste plus qu'à dire : croquez et savourez !

Laver les **légumes** et les **fines** herbes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four, du papier sulfurisé, 1 petit** et **1 grand saladier**.



1 PRÉPARER LES CAROTTES

Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Peler les **carottes**, les couper en quatre dans le sens de la longueur puis en 3 parties.

Peler la gousse d'**ail**. Peler l'**oignon** puis le couper en huit. Mélanger bâtonnets de **carotte**, **oignons** coupés et gousse d'**ail** à $\frac{1}{2}$ cs [1 cs] d'**huile d'olive*** avec **mélange d'épices***, **sel*** et **poivre***. Déposer le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 25 minutes. Couper les **pains naan** en deux dans le sens de la longueur pour les enfourner pendant les 5 dernières minutes.



4 POUR LA SALADE

Arracher les feuilles de **salade romaine** et les couper en lanières de 0,5 cm.

Couper les extrémités du **concombre** puis couper celui-ci en fines tranches.

Couper les **feuilles de persil** en fines lanières.

Faire une **vinaigrette** en mélangeant **yogourt**, **moitié** du **persil**, **jus de citron vert**, **sel*** et **poivre*** dans un grand saladier. Ajouter les **lanières de laitue** et le **concombre**, **mais** ne pas encore mélanger.



2 PRÉPARER LA CRÈME D'AVOCAT

Couper finement les **tomates séchées** en dés.

Couper les **citrons verts** en deux.

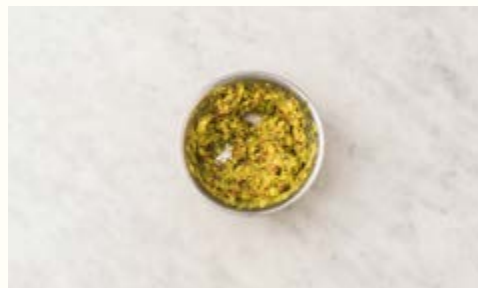
Couper le **piment** en deux, les épépiner et hacher finement les moitiés (**attention, ça pique !**).

Couper l'avocat en deux, enlever le noyau et mettre la chair dans un petit saladier.



5 METTRE LA TOUCHE FINALE À LA CRÈME D'AVOCAT

Retirer la gousse d'**ail** frite du four, la hacher finement et l'incorporer à la **crème d'avocat**. Mélanger les **légumes** avec le reste du **persil**.



3 FINALISER LA CRÈME D'AVOCAT

Presser le **jus** d' $\frac{1}{2}$ [1] **citron vert** dans l'**avocat** puis en faire une **crème** en écrasant à la fourchette. Incorporer les morceaux de **tomates séchées** et le **piment** (**attention, ça pique !**) selon les goûts. **Saler***, **poivrer***.



6 DRESSER

Tartinier les **pains naan** de **crème d'avocat** ; répartir les **légumes** dessus. Mélanger la **salade** et la **vinaigrette**, dresser dans les assiettes et déguster avec le **sandwich**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pain Naan 1)	2 x	100 g	4 x	100 g
Avocat (Hass)	1 x	200 g	2 x	200 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Salade romaine	1 x	170 g	2 x	170 g
Carottes	3 x	100 g	6 x	100 g
Concombre	1 x	200 g	1 x	200 g
Mélange d'épices « dukkah »	1 x	2 g	2 x	2 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
tomates séchées	1 x	50 g	1 x	100 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
piment vert ☞	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile d'olive* pour l'étape 1		$\frac{1}{2}$ cs		1 cs
Sel*, poivre*				selon les goûts

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

☞ Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	381 kJ/91 kcal	2.613 kJ/625 kcal
Graisse	4 g	25 g
- dont acides gras saturés	4 g	5 g
Glucides	12 g	82 g
- dont sucre	4 g	29 g
Protéines	2 g	16 g
Sel	0 g	3 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 5) lait

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPÉTIT !