

**EAT GREEN**

KOCHEN & SPENDEN  
SOMMER 2017



## Orientalisches Gemüse-Sandwich

mit Walnuss-Paprikacreme



20-30Min.



2 Personen

Diese Brötchen werden mit der aus Syrien stammenden Muhammara-Paste aus gerösteter Paprika, Brot, Granatapfelsirup und Walnüssen serviert. Das gibt deinem Sandwich das besondere Etwas, wenn du es dick bestreichst und mit Karotten, Pilzen und dem Eiweiß-Lieferant Kichererbsen nach deinem eigenen Gusto belegst! PS "Eat Green": Für jede Bestellung von diesem Gericht spendet Marley Spoon 0.10€ an die Berliner Tafel!

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen Granatapfelmolasse
- 1 Packung weiße Champignons
- 1 Päckchen Schawarma Gewürz
- 2 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Walnüsse<sup>15</sup>
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze oder Grill
- kleine Pfanne
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 690.0kcal, Fett 20.3g, Eiweiß 24.3g, Kohlenhydrate 92.2g



### 1. Paprika grillen

Den Grill auf 250°C vorheizen. **Paprika** halbieren und entkernen, **eine Hälfte** mit der Schale nach oben auf ein Backblech legen. Die **Paprika** mit etwas Öl und Salz besprenkeln und im Ofen ca. 12-15Min. backen, bis die Haut Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und in einer Plastiktüte abkühlen lassen. Den Ofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze umstellen.



### 4. Dip vorbereiten

Inzwischen die **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne rösten. Sobald die **gegrillte Paprika** abgekühlt ist, die **Paprikahaut** abziehen und grob in Würfel schneiden. Von dem **Brötchen** je eine der Enden abschneiden oder abreißen und in etwas Wasser einweichen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** schälen, längs vierteln und nochmal quer halbieren. Die **zweite Paprikahälfte** entkernen und in ca. 1-2cm dünne Stifte schneiden. Die **Pilze** ggfs. von Schmutz befreien und in ca. 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren, **eine Hälfte** grob hacken. Die **Kichererbsen** gut abtropfen lassen.



### 5. Dip pürieren

Nun die **geschälte Paprika** mit **Granatapfelmolasse**, der **restlichen Knoblauch-Hälfte** und den **gerösteten Walnüssen** in ein hohes Behältnis geben. Das überschüssige Wasser des **eingeweichten Brotes** mit den Händen auswringen und hinzufügen, dann mit einem Stabmixer zu einer **cremigen Paste** pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Gemüse rösten

Das **Gemüse** aus Schritt 2 mit 1-2EL Olivenöl, dem **gehackten Knoblauch** und **je nach Schärfewunsch** mit dem **Schawarma-Gewürz** mischen und für ca. 15-20Min. bei 220°C Ober-/Unterhitze oder 200°C Umluft im Ofen backen.



### 6. Sandwich belegen

Die **restlichen Brötchen** für die letzten ca. 2-3Min. mit dem **Gemüse** im Ofen aufbacken. Die **Brote** halbieren, mit **Dip** bestreichen und belegt mit dem **Ofengemüse** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**