



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 Baguettebrötchen¹
- 1 Päckchen Walnüsse¹⁵
- 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

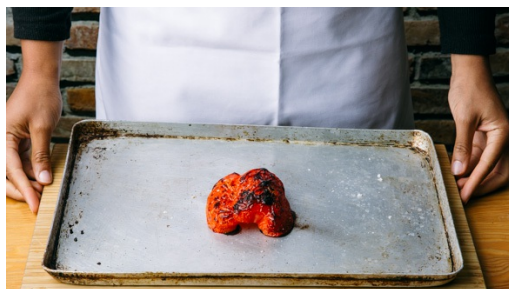
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

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



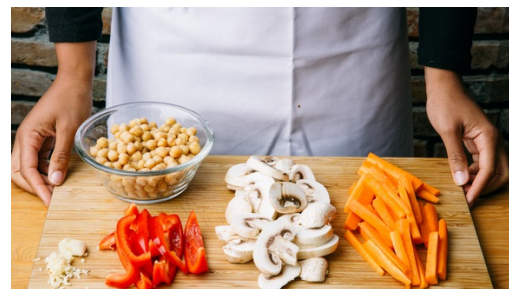
1. Paprika grillen

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 an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)