



Avocado-Zucchini-Torta vegan

mit Jalapeño-Kürbiskern-Pesto und Rotkohl



ca. 25min



2 Personen

Heute bringen wir die Aromen Mexikos auf knuspriges Baguette, denn dort machen sie sich ganz hervorragend. Cremig-limettiger Rotkohlslaw sorgt für den nötigen Biss, während die strahlend grüne Avocado besonders reichhaltig daherkommt. Außerdem mixen wir uns eine leicht pikante Sauce aus frischer Jalapeño, knackigen Kürbiskernen und aromatischem Koriander und braten uns etwas Zucchini mit leckeren Gewürzen. Guten Appetit!

- 1 Zucchini
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 25g Kürbiskerne
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 10g Koriander
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Avocado

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backrost
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

Energie 881kcal, Fett 50.6g,
Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 21.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** quer halbieren und längs in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz auf jeder Seite 3-5Min. anbraten. Mit der **½ der Gewürzmischung** bestreuen und beiseitestellen.



Die **½ der Chilischote** oder je nach gewünschtem **Schärfegrad** mehr klein schneiden und mit den **Kürbiskernen**, dem **übrigen Knoblauch**, den **Hefeflocken**, dem **Koriander**, dem **restlichen Limettensaft** und 2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz 1-2EL Wasser unterrühren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



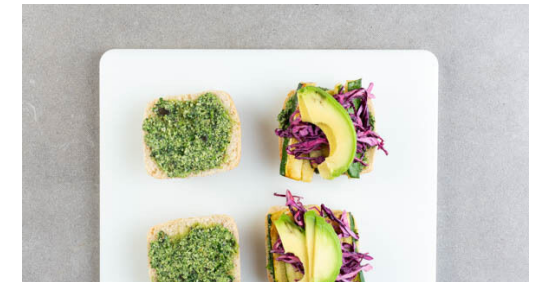
Die **Limette** halbieren und auspressen.
Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
2EL vegane Mayonnaise mit der **restlichen Gewürzmischung**, der **½ des Limettensafts**, der **½ des Knoblauchs**, 1TL Essig und ½TL Zucker verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Brötchen** aufschneiden und auf einem Backrost ca. 4Min. im Ofen aufbacken. Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. Die **Avocado** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen. **Tipp:** Das **Dressing** mit den Händen in den **Rotkohl** einmassieren, damit er weicher wird, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



Die **Brötchenhälften** jeweils quer halbieren und mit dem **Pesto** bestreichen, dann mit den **Zucchini**, den **Avocadoscheiben** und dem **Rotkohl** belegen. Die **Tortas** zusammenklappen und mit dem **restlichen Rotkohlslaw** servieren.