



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 grüne Jalapeño-Chilischote
- 25g Kürbiskerne
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 10g Koriander
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

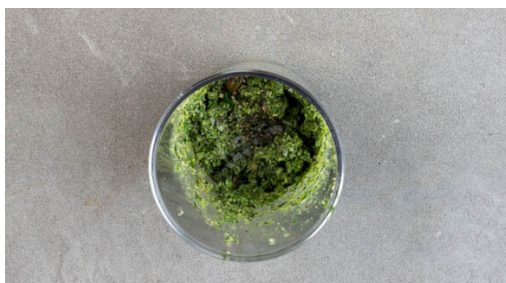
Nährwertangaben pro Portion

Energie 718kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 17.1g



1. Zucchini braten

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.



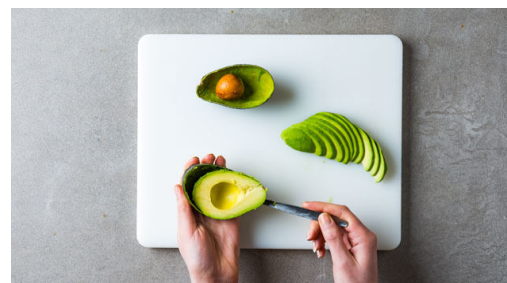
4. Pesto pürieren

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.



2. Dressing zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **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.



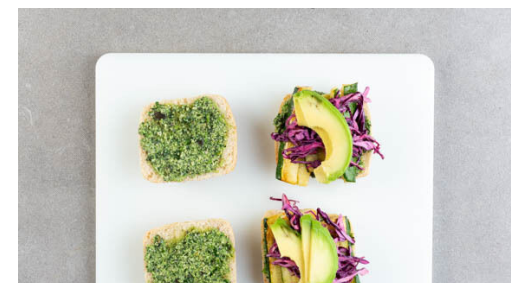
5. Avocado schneiden

Das **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.



3. Rotkohl verfeinern

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



6. Brötchen belegen

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.