



Avocado-Zucchini-Torta vegan

mit Jalapeño-Kürbiskern-Pesto und Rotkohl



ca. 25min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Limetten
- 3 Knoblauchzehen
- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 grüne Jalapeño-Chilischoten
- 50g Kürbiskerne
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 20g Koriander
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Avocados

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

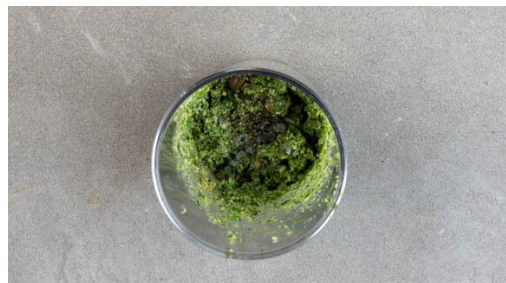
Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 50.8g, Kohlenhydrate 52.8g, Eiweiß 17.1g



1. Zucchini braten

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



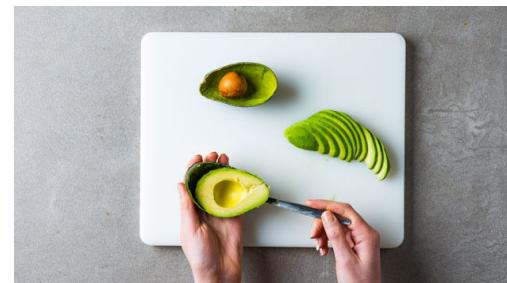
4. Pesto pürieren

Je nach gewünschtem Schärfegrad **1 oder 2 Chilischoten** klein schneiden und mit den **Kürbiskernen**, dem **restlichen Knoblauch**, den **Hefeflocken**, dem **Koriander**, dem **restlichen Limettensaft** und 4EL 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 **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 4EL vegane Mayonnaise mit der **restlichen Gewürzmischung**, der **½ des Limettensafts**, der **½ des Knoblauchs**, 2TL Essig und 1TL Zucker verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



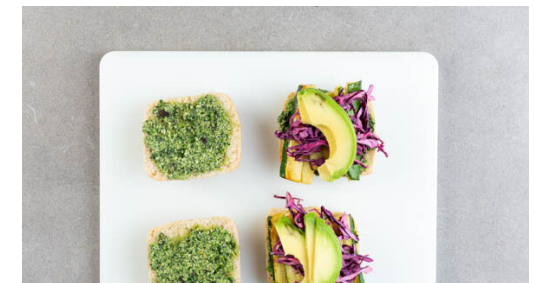
5. Avocados schneiden

Die **Brötchen** aufschneiden und auf einem Backrost ca. 4Min. im Ofen aufbacken. Die **Avocados** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. Die **Avocados** 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.