MARLEY SPOON



Sandwich mit Kichererbsen-Kapern-Aufstrich

dazu würziger Tomaten-Rucola-Salat

ca. 25min 2 Portionen

Sandwich mit Toastbrot? Ach nö! Und mit Baguettebrötchen? Ja? Das haben wir uns auch gedacht. Deswegen haben wir dieses Sandwich mit einer köstlichen Schicht aus cremig pürierten Kichererbsen, roten Zwiebeln, Walnüssen, Kapern und aromatischen Currygewürzen verstärkt. Als Beilage gibt es einen frischen Tomaten-Rucola-Salat dazu. Schneller Genuss auf höchstem Niveau!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 rote Zwiebel
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Walnusskerne [3]
- 1 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 2 Tomaten
- 100g Rucola
- 2 Baguettebrötchen [1]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- 2TL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

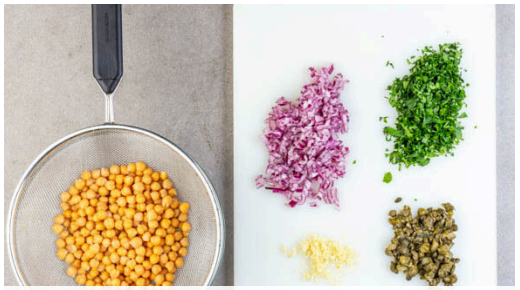
Küchenutensilien

- Airfryer
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 926kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 107.0g, Eiweiß 21.3g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **½ der Petersilie samt Stängeln** fein schneiden, die **Kapern** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Walnüsse anrösten

Die **½ der Walnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Dann ½EL Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die **Zwiebeln** ca. 3 Minuten anbraten.



3. Aufstrich herstellen

Die **Kichererbsen** mit einem Stabmixer zu einer stückigen **Creme** pürieren, dann die **Zwiebeln**, die **gerösteten Walnüsse**, die **Kapern**, den **Knoblauch**, die **½ des Currypulvers** und die **Petersilie** zugeben und alles mit 3EL Mayonnaise, 2TL Senf und 1EL Wasser verrühren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ggf. mit mehr **Currypulver**, Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dann mit der **½ des Rucolas**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig und etwas Salz und Pfeffer vermengen.



5. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** im Airfryer bei 180°C in 4–5Min. goldbraun und knusprig aufbacken, oder 4–5Min. im vorgeheizten Ofen bei 220°C (200°C Umluft).



6. Sandwich zubereiten

Die **Brötchen** aufschneiden, die Unterseiten mit je ½TL Olivenöl beträufeln, dann mit dem **Aufstrich** bestreichen und mit dem **restlichen Rucola** belegen. Mit je 1 Prise Salz bestreuen und mit dem **Tomaten-Rucola-Salat** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**