MARLEY SPOON



Sandwich mit Kichererbsen-Kapern-Aufstrich

dazu würziger Tomaten-Rucola-Salat

ca. 25min 4 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

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 rote Zwiebeln
- 10g Petersilie
- 2 Pck. Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Walnusskerne [3]
- 1 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 4 Tomaten
- 200g Rucola
- 4 Baguettebrötchen [1]

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- 1EL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

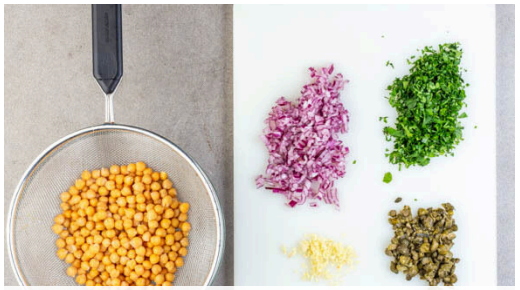
Küchenutensilien

- 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 894kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 106.7g, Eiweiß 21.1g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **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 **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 1EL 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 **Walnüsse**, die **Kapern**, den **Knoblauch**, das **Currypulver** und die **Petersilie** zugeben und alles mit 6EL Mayonnaise, 1EL Senf und 2EL Wasser verrühren. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dann mit der **½ des Rucolas**, 3EL Olivenöl, 4TL 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**