



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!

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 onbehandelde limoen
- 2 tenen knoflook
- 200g rodekoolreepjes
- 1 jalapeñopeper
- 25g pompoenpitten
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 10g verse koriander
- 2 baguettes¹
- 1 avocado

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- 2g suiker
- 45ml olijfolie
- 5ml azijn

Kookgerei

- oven
- ovenrek
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

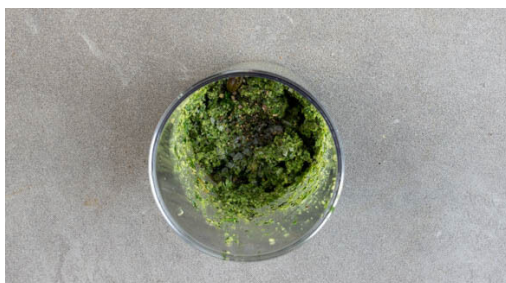
Voedingswaarde per portie

calorieën 874kcal, vet 50.5g, koolhydraten 87.0g, eiwit 21.3g



1. Zucchini braten

Den Backofen op 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** quer halbiere 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.



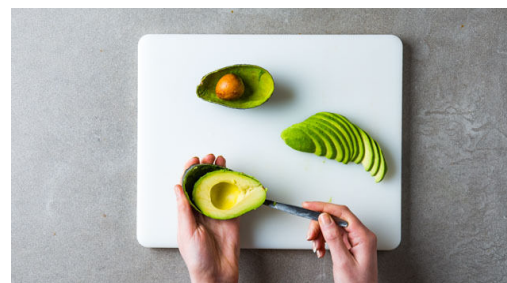
4. Pesto püreren

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 püreren. 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. 2EL vegane Mayonaise 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.



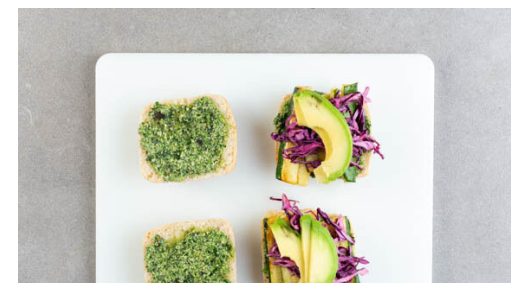
5. Avocado schneiden

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.



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.