



Leichter kochen,
besser essen!



KW22 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#) 2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Sandwich „American Style“ mit würzigen Süßkartoffel-Wedges

Hast Du Dich auch schon einmal gefragt, was die Amerikaner immer mit ihren Sandwiches wollen und Dir darunter eine labberige Scheibe Toast mit einem lieblosen Belag vorgestellt? Dann wird es Zeit, dass Du dieses Sandwich probierst. And now tug in and enjoy! Guten Appetit.



35 min.



Stufe 2



Süßkartoffel



Gewürzmischung



Knoblauch



Zitrone



Mayonnaise



Avocado



Tomate



Rucola



Bacon-Scheiben



Vollkorntoast



Gouda-Scheiben

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffel	1	2
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zitrone ⊕	1/2	1
Mayonnaise 3) 10)	40 ml	80 ml
Avocado	1	2
Tomate, groß	1	2
Rucola	50 g	100 g
Bacon-Scheiben	4 Scheiben	8 Scheiben
Vollkorntoast-Scheiben 1) 15)	6 Scheiben	12 Scheiben
Gouda-Scheiben 7)	4 Scheiben	8 Scheiben

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
10) Senf 15) kann Spuren
von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 899 kcal
Kohlenhydrate: 69 g
Fett: 59 g, Eiweiß: 25 g
Ballaststoffe: 16 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, tiefes Backblech, große Pfanne, Küchenpapier, Toaster

2



1 Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen.

2 Süßkartoffel waschen, schälen und in dünne Spalten (Wedges) schneiden. 2 EL Öl auf ein tiefes Backblech geben, in den Ofen schieben und das Öl ca. 2 Min. darin erhitzen. Dann die **Wedges** hineingeben und im heißen Öl vorsichtig wenden. Mit der **Gewürzmischung** sowie **Salz** und **Pfeffer** würzen und ca. 25–30 Min. im Ofen garen (Wedges in dieser Zeit zweimal wenden).

3



3 **Knoblauch** fein hacken und mit **Mayonnaise** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** und einem Spritzer **Zitronensaft** vermischen. **Avocado** von Kern und Schale befreien, in feine Scheiben schneiden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Tomate** waschen und in feine Scheiben schneiden. **Rucola** waschen und trocken schütteln.

4 Eine große Pfanne ohne Zusatz von Fett erhitzen. **Bacon** darin ausbraten.

4



5 Für jedes Sandwich werden drei Scheiben **Toast** benötigt. Diese zunächst im Toaster ein wenig rösten. Dann die erste Scheibe mit ein wenig **Knoblauch-Mayonnaise** bestreichen und mit **Gouda** belegen. Dann eine zweite Scheibe darauf geben und **Bacon** und **Tomate** darauf legen. Darauf **Avocado** legen und die Scheiben vorsichtig zusammenklappen. Diesen Vorgang mit allen Zutaten wiederholen.

6 Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Erneut darin 1 EL Öl erhitzen. Sandwiches von beiden Seiten je ca. 2 Min. anbraten, bis der **Gouda** gut zerlaufen ist (das klappt am besten, wenn etwas Gewicht auf dem Sandwich liegt, z.B. ein Mörser). Anschließend noch **Rucola** in die Sandwiches geben und wieder zusammenklappen.

6



7 Sandwiches auf Tellern verteilen. **Süßkartoffel-Wedges** daneben anrichten. Diese nach Belieben noch mit etwas **Salz** und **Pfeffer** bestreuen und genießen!