

Rezept

Sandwich mit Avocado und Minze

Ein Rezept von Sandwich mit Avocado und Minze, am 20.04.2024

Zutaten

3 EL geschälte Sesamsamen	½ Aubergine
Salz (oder Rauchsatz)	1 Handvoll Babyspinat (oder Babymangold oder Feldsalat)
2 reife Avocados	1 Stängel Minze
2 Chiasamen-Roggen-Fladen (oder 8 Scheiben Roggenbrot)	1 EL Olivenöl
1 - 2 TL Chili-Sauce	1 TL Limettensaft
	4 EL Granatapfelkerne (gibt es fertig ausgebrochen, oder aus ¼ Granatapfel lösen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren hellbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett ca. 8 Min. rösten, die Scheiben zwischendurch wenden. Aubergine herausnehmen. Sesamsamen mit 1 kräftigen Prise Salz oder Rauchsatz im Mörser grob zerreiben.
2. Babyspinat waschen, verlesen und dicke Stiele entfernen. Den Spinat trocken schleudern. Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Avocados salzen und die Minze untermischen.
3. Roggenfladen halbieren und toasten oder unter dem Ofengrill kurz rösten. Die Hälften mit Avocadocreme bestreichen, mit Auberginenscheiben belegen und mit Sesamsamen bestreuen. Spinat mit Öl und Limettensaft mischen, auf den Fladenhälften verteilen. Mit Chilisauce beträufeln, mit Granatapfelkernen und etwas Salz oder Rauchsatz bestreuen. Zusammenklappen und warm servieren.