



## AVOCADO-KICHERERBSEN SANDWICH



### ZUTATEN

#### Sandwich

250g Kichererbsen  
8 Toastscheiben  
3 EL Quinoa  
2 Avocados  
Sesam / Chiasamen  
1 Knoblauchzehe  
1 Limette  
Handvoll Petersillie

#### BBQ Soße

Kokosöl  
1 Zwiebel  
4 Datteln  
400g Passierte Tomaten  
1 Orange  
4 EL Soja Sauce  
1 Orange  
1 TL Tabasco

### MATERIALIEN

Große Pfanne, Ofenform



für 4 Portionen



15 Min

1. BBQ Soße zubereiten. Zwiebeln fein würfeln und 4 Datteln klein schneiden. Zwiebeln im Kokosöl anbraten und mit den Passierten Tomaten ablöschen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und auf kleiner Flamme köcheln lassen.
2. Avocado-Quinoa Salat zubereiten. Knoblauch fein würfeln. Avocados entkernen und klein würfeln. Quinoa, Sesam und Chiasamen hinzufügen. Petersillie klein hacken und Toastscheiben schon mal Toasten.
3. Mit einer Toastscheibe anfangen. Erst BBQ Soße und dann Avocado-Quinoa Salat drauf streichen und das ganze wiederholen und mit der letzten Toastscheibe abschließen. Guten Appetit!