



Veganes Fleischbällchensandwich

mit eingelegtem Gemüse und Ofen-Pommes



30-40min



2 Personen

Lust auf ein deftiges Sandwich? Aus veganem Hack, Ingwer und pikanten Gewürzen bereiten wir schmackige „Fleisch“-Bällchen zu und damit die Füllung keine trockene Angelegenheit wird, glasieren wir sie auf asiatische Weise in süß-würziger Teriyakisaucе und geröstetem Sesam. Knackiges eingelegtes Gemüse, cremige vegane Mayonnaise und knusprige Pommes geben ihr übriges, um dieses Sandwich auf deine Top-Liste zu katapultieren.

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Minigurke
- 1 Karotte
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 25ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

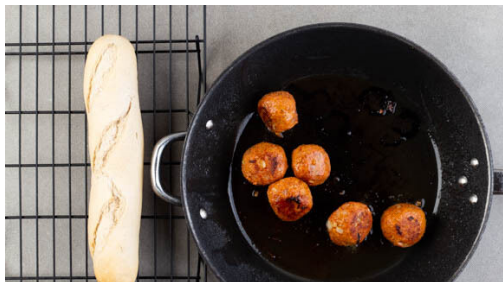
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1060kcal, Fett 46.9g, Kohlenhydrate 121.8g, Eiweiß 30.4g



1. Pommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **700g Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dünne, pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 25-30Min. backen, bis die **Pommes** goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



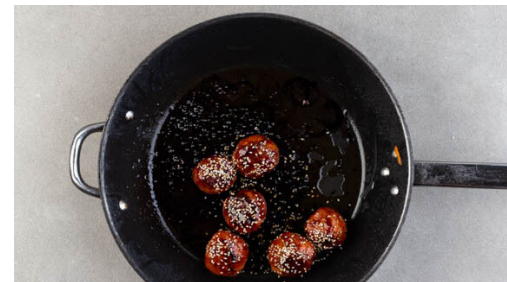
4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum 6-9Min. anbraten, bis sie appetitlich gebräunt sind. Das **Brötchen** auf einem Backrost ca. 4Min. im Ofen aufbacken.



2. Hackbällchen formen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit dem **veganen Hackfleisch**, den **Zwiebeln**, der **Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verkneten. Mit angefeuchteten Händen **6 gleich große Hackbällchen** formen.



5. Hackbällchen glasieren

Die **Teriyakisauce** mit 1TL Essig verrühren, in die Pfanne gießen und die **Hackbällchen** darin wenden. Die Pfanne vom Herd nehmen, dann die **Bällchen** mit dem **Sesam** bestreuen und nochmals wenden.



3. Gemüse einlegen

Die **Gurke** und die **Karotte** grob raspeln. 2EL Essig, 1TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die **Gurken** und die **Karotten** gründlich mit dem **Einlegesud** vermengen und beiseitestellen.



6. Brötchen belegen

Das **Brötchen** erst quer und dann längs halbieren. Die **unteren Hälften** mit der **Mayonnaise** bestreichen, mit dem **eingelegeten Gemüse** und den **Hackbällchen** belegen und mit den **oberen Brötchenhälften** bedecken. Die **veganen Fleischbällchensandwiches** mit den **Ofenpommes** und, falls gewünscht, je 1TL Ketchup servieren.