



Veganes Fischstäbchen-Sandwich

mit Ofenkartoffeln, Fenchel und Tomaten



30-40min



2 Personen

Wir essen gern Gerichte, die uns an unsere Kindheit erinnern - manchmal mit erwachsenem Twist. Heute zum Beispiel gibt es ein wunderbar knusprig-saftiges Sandwich mit veganen Fischstäbchen und karamellisiertem Fenchel. Letzteren hätten wir als Kids vielleicht verschmäht, heute lieben wir ihn dafür umso mehr. Die cremige Dillsauce schmeckt auch zu veganem Fisch fantastisch und Kartoffelspalten sind sowieso immer super.

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Fenchelknolle
- 10g Dill
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise^{10,12}
- 1 Tomate
- 1 Baguettebrötchen¹
- 1 Packung vegane Fischstäbchen^{1,6}

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

Energie 915kcal, Fett 45.4g,
Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 21.4g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 15Min. backen, nach der Hälfte der Zeit das Blech um 180° drehen.



Den **Fenchel** in der Pfanne mit 1 EL Balsamicoessig ablöschen und ca. 1Min. einköcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Das **Brötchen** aufschneiden und im Ofen 2-4Min. aufbacken.



Den **Fenchel** längs halbieren und in feine Streifen schneiden, dabei die harten Stängel entfernen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker bei mittlerer bis starker Hitze 12-15 Min. anbraten, bis der **Fenchel** appetitlich karamellisiert ist. Ggf. löffelweise Wasser angießen, um den **Fenchel** vom Pfannenboden zu lösen.



1 EL Olivenöl in einer zweiten mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **veganen Fischstäbchen** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



Den **Dill** von den harten Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann **eine Hälfte** fein würfeln. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in 2 Spalten schneiden. Die **Mayonnaise**, den **Dill**, die **Zwiebelwürfel** und den **Zitronensaft** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Brötchen** mit der **Dillsauce** bestreichen, dann mit dem **Fenchel**, den **Tomaten** und den **Fischstäbchen** belegen. Das **Sandwich** quer halbieren und mit den **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen. Mit je 1 EL Ketchup und **1 Zitronenspalte** servieren.