



## Tempeh-Ananas-Sandwich fruchtig-pikant

dazu Rotkohl-Karotten-Salat mit Kokos



ca. 20min



2 Personen

Dieses Sandwich nimmt den aus Indonesien stammenden Klassiker Tempeh mit auf eine Reise um die Welt: Rotkohl und Ananas, Kokosraspel und Karotte, BBQ- und Sriracha-Sauce, Lauchzwiebel und Baguette - da kommen viele köstliche Aromen zusammen und die Geschmacksknospen frohlocken!

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Ananas
- 1 Karotte
- 200g geschnittener Rotkohl
- 25g Kokosraspel
- 1 Packung Tempehwürfel <sup>6</sup>
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 1 Lauchzwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 37.5g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Rotkohl** bereitstellen.



### 2. Salat zubereiten

**2EL Ananassaft**, 3EL Essig, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Karotten**, den **Rotkohl** und die **Kokosraspel** untermengen und das **Gemüse** mit dem **Dressing** ca. 1Min. kräftig durchkneten. Den **Salat** bis zum Servieren ziehen lassen.



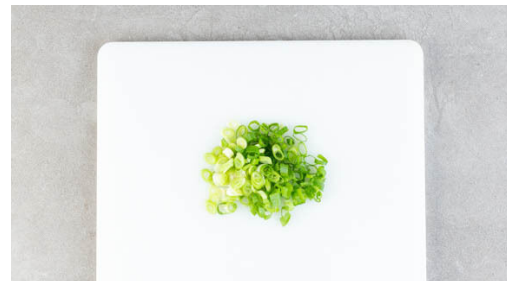
### 3. Tempeh und Ananas braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1-2EL Pflanzenöl stark erhitzen. Sobald das Öl sehr heiß ist, den **Tempeh** und die **Ananas** hineingeben, die **Sriracha-** und die **BBQ-Sauce** untermengen und alles unter Rühren 4-5Min. anbraten.



### 4. Baguettes aufbacken

Die **Baguettebrötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 6-8Min. knusprig aufbacken.



### 5. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Baguettebrötchen** aufschneiden und die Innenseiten mit 2-3EL Mayonnaise bestreichen. Nach Belieben mit dem **Tempeh-Ananas-Mix**, etwas **Rotkohl-Karotten-Salat** und mit den **Lauchzwiebeln** belegen. Die **Sandwiches** mit dem **restlichen Krautsalat** anrichten und servieren.