



Veganes Fleischbällchensandwich

mit eingelegtem Gemüse und Ofen-Pommes



ca. 50min



3-4 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

- 3 Packungen festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 400g veganes Hackfleisch ⁴
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 2 Karotten
- 2 Baguettebrötchen ^{1,4}
- 50ml Teriyakisauce ^{1,4}
- 2 Päckchen gerösteter Sesam ³
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{2,5}

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Küchenreibe

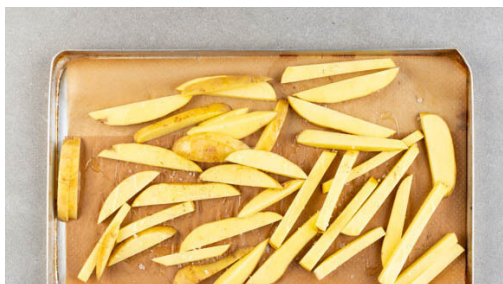
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

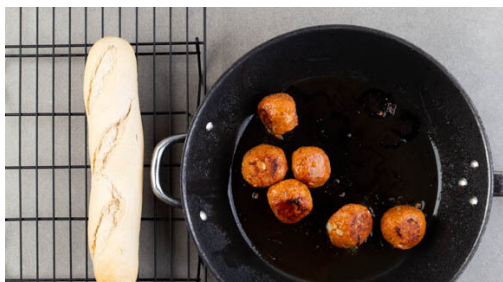
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1036kcal, Fett 46.8g, Kohlenhydrate 117.0g, Eiweiß 29.8g



1. Pommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dünne, pommesartige Stifte schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit je 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 die Position der Bleche tauschen.



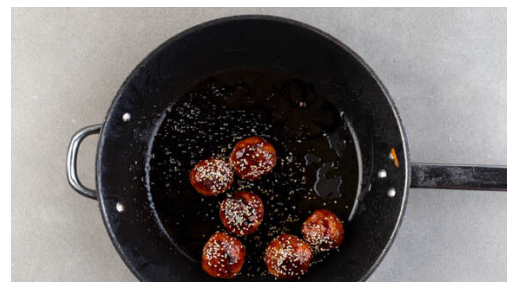
4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum 6-9Min. anbraten, bis sie appetitlich gebräunt sind. Die **Brötchen** auf einem Backrost ca. 4Min. im Ofen aufbacken.



2. Hackbällchen formen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit dem **veganen Hackfleisch**, den **Zwiebeln**, der **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verkneten. Mit angefeuchteten Händen **12 gleich große Hackbällchen** formen.



5. Hackbällchen glasieren

Die **Teriyakisauce** mit 2TL 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 **Karotten** grob raspeln. 3EL Essig, 2TL 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

Die **Brötchen** jeweils 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.