



Tempeh-Ananas-Sandwich fruchtig-pikant

dazu Rotkohl-Karotten-Salat mit Kokos



ca. 20min



3-4 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
- 400g geschnittener Rotkohl
- 50g Kokosraspel
- 1 Packung Tempehwürfel ⁶
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce
- 3 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 860kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 32.5g



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

4EL Ananassaft, 4EL Essig, 1-2TL Salz und 2 Prisen 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.



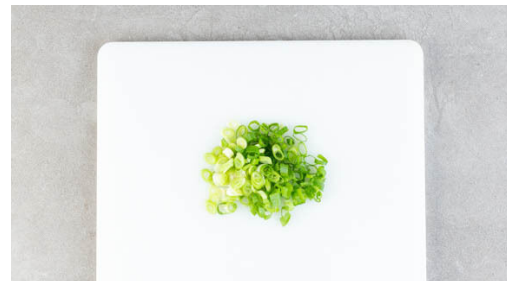
3. Tempeh und Ananas braten

In einer großen Pfanne 2-3EL 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. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **Baguettebrötchen** aufschneiden und die Innenseiten mit 4EL 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.