



Buntes Gemüse-Sandwich vegan

dazu Salat mit karamellisierten Pekannüssen



20-30min



2 Personen

Heute gibt es mal wieder Abendbrot - im wahrsten Sinne des Wortes. Dafür in einer echten Luxusversion, die mit einer normalen Stulle nicht zu vergleichen ist. Wir rösten uns feine Vollkornbrötchen im Ofen und bestreichen sie mit einer veganen Knoblauch-Zitronen-Mayonnaise. Dann kommen gebratene Zucchiniestreifen, ofengeröstete Paprika und Tomatenscheiben drauf. Dazu gibt's einen feinen Salatmix mit karamellisierten Pekannüssen.

Was du von uns bekommst

- 25g Pekannusskerne⁴
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Paprika
- 2 Vollkornbaguettebrötchen^{1,2}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 52.8g, Kohlenhydrate 81.5g, Eiweiß 18.4g



1. Nüsse glasieren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pekannüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne mit 1EL veganer Margarine bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anrösten, dann 1EL Wasser, ½EL Zucker und 1 Prise Salz einrühren. Die **Nüsse** ca. 30Sek. köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist, dann herausnehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswischen und aufbewahren.



4. Dip anrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **½ des Knoblauchs** schälen, fein reiben und mit 2EL veganer Mayonnaise verrühren. Mit **1TL Zitronensaft** und Salz abschmecken. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Ca. **⅔ der Zitronenschale** unter die gebratene **Zucchini** mengen.



2. Zucchini anbraten

Die **Zucchini** mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen, das **Kerngehäuse** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** und die **Gewürzmischung** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 6-8Min. goldbraun anbraten.



5. Salat zubereiten

1TL Zitronensaft mit 1TL Balsamicoessig und 1EL Olivenöl verrühren, dann den **Salat** und die **Nüsse** unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Paprika und Brot backen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Die **Brötchen** zur **Paprika** auf das Backblech legen. Im Ofen 3-5Min. zusammen backen, dann die **Brötchen** herausnehmen und die **Paprika** in weiteren 5-8Min. weich backen.



6. Sandwiches fertigstellen

Die **Brötchen** aufschneiden, mit dem **Mayodip** bestreichen und mit der **Paprika**, der **Zucchini**, den **Tomatenscheiben** und etwas **Salat** füllen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann mit den **Lauchzwiebeln** und der **übrigen Zitronenschale** garnieren. Mit dem **restlichen Salat** servieren.