



Buntes Gemüse-Sandwich vegan

dazu Salat mit karamellisierten Pekannüssen



20-30min



3-4 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.

- 50g Pekannusskerne ⁴
- 2 Zucchini
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 4 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,2}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g gemischter Salat

- 4EL vegane Mayonnaise
- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 860kcal, Fett 52.7g,
Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 18.3g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pekannüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne mit 2EL veganer Margarine bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anrösten, dann 2EL Wasser, 1EL Zucker und 1 kräftige Prise Salz einrühren. Die **Nüsse** ca. 30Sek. köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist, dann herausnehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswischen und aufbewahren.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **½ des Knoblauchs** schälen, fein reiben und mit 4EL veganer Mayonnaise verrühren. Mit **2TL Zitronensaft** und Salz abschmecken. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Ca. **⅔ der Zitronenschale** unter die gebratene **Zucchini** mengen.



Die **Zucchini** jeweils mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen, das **Kerngehäuse** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** und die **Gewürzmischung** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 6-8Min. goldbraun anbraten.



1EL Zitronensaft mit 1EL Balsamicoessig und 2EL Olivenöl verrühren, dann den **Salat** und die **Nüsse** unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1 guten Prise Salz vermengen. Die **Brötchen** zur **Paprika** auf das Backblech legen. Ggf. ein zweites Blech verwenden. Im Ofen 3-5Min. zusammen backen, dann die **Brötchen** herausnehmen und die **Paprika** in weiteren 5-8Min. weich backen.



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.