



Veganes Fleischbällchensandwich

mit eingelegtem Gemüse und Ofen-Pommes



30-40min



2 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, ein cremiges Sößchen und knusprige Pommes geben ihr übriges, um dieses Sandwich auf deine Top-Liste zu katapultieren.

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 50ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 1 Pck. Sesam ²

- 2EL vegane Mayonnaise
- 2TL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Küchenreibe

Energie 982kcal, Fett 37.5g,
Kohlenhydrate 124.2g, Eiweiß 29.9g



1. Pommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **700g Kartoffeln samt Schale** in ca. 1 cm dünne, pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 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 wenden.



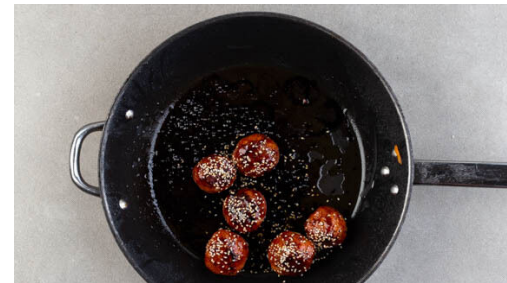
4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum 6-9Min. anbraten, bis sie appetitlich gebräunt sind. Das **Brötchen** auf einem Backrost ca. 4Min. im Ofen aufbacken.



2. Hackbällchen formen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit dem **veganen Hack**, den **Zwiebeln**, der **½ der Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verkneten. Mit angefeuchteten Händen **6 gleich große Hackbällchen** formen.



5. Hackbällchen glasieren

Die **½ der Teriyakisauc**e mit 1TL 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. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Teriyakisauc**e verwenden.



3. Gemüse einlegen

Die **Gurke** und die **Karotte** grob raspeln.
2EL Essig, 1TL 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

Das **Brötchen** quer halbieren, dann aufschneiden. Die **unteren Hälften** mit insgesamt 2EL veganer Mayonnaise bestreichen, mit dem **eingelegten Gemüse** und den **Hackbällchen** belegen und mit den **oberen Brötchenhälften** bedecken. Die **Sandwiches** mit den **Ofenpommes** und, falls gewünscht, je 1TL Ketchup servieren.