



Vegane Sandwiches mit Miso-Pilzen

dazu Gemüsepommes und Spinatsalat



30-40min



2 Personen

Diese Sandwiches sind proppenvoll mit allem, was das Geschmacksregister so zu bieten hat: Die feinen Champignons werden in einer delikaten Mischung aus Miso, Ingwer und Knobli angebraten – kurz: doppelte Umami-Power. Der knackig-frische Spinatsalat mit Frühlingszwiebeln ist ebenfalls gut gewürzt und deckt die Richtungen salzig, süß und sauer ab. Dazu gibt's krosse Pommes aus Süßkartoffel und Karotte und cremige Guacamole. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Misopaste ^{1,6}
- 1 Packung veganes Toastbrot ¹
- 250g braune Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 50g Babyspinat
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Zucker
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Küchenpinsel

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

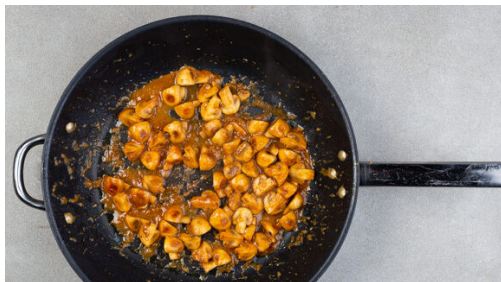
Nährwertangaben pro Portion

Energie 917kcal, Fett 64.9g, Kohlenhydrate 65.6g, Eiweiß 17.6g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** und die **Karotte** ggf. schälen und in pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und 20-25Min. im Ofen backen. Das **Gemüse** während der letzten ca. 10Min. der Backzeit mit dem **Sesam** vermengen und goldbraun rösten.



4. Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 6-8Min. braun braten. Die **Misosauce** zugeben und bei niedriger Hitze ca. 1Min. einköcheln lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



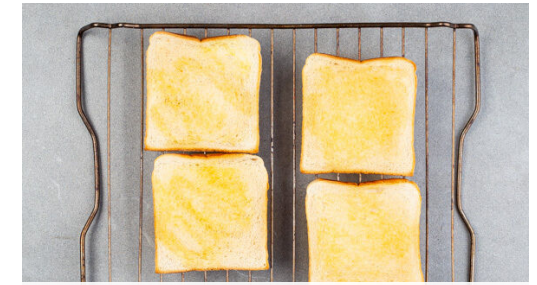
2. Dip und Sauce anrühren

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **½ des Ingwers** und die **½ des Knoblauchs** mit 3EL veganer Mayonnaise, 2TL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dip** verrühren. Die **Misopaste**, den **restlichen Ingwer und Knoblauch** sowie 1EL hellen Essig und 80ml Wasser zu einer **Sauce** verrühren.



5. Salat zubereiten

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **½ der Sojasauce** mit 2TL Olivenöl, 2TL hellem Essig und ½TL Zucker verrühren. Das **Dressing** mit dem **Spinat** und den **Lauchzwiebeln** zu einem **Salat** vermengen.



3. Toast backen

Die **Toastscheiben** mit insgesamt 1EL Olivenöl oder Butter bestreichen und auf einem Backrost über dem **Gemüse** im Ofen in 6-8Min. goldbraun und knusprig backen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Toastscheiben** mit insgesamt 1EL veganer Mayonnaise bestreichen, dann etwas **Guacamole** auf **2 Toastscheiben** verteilen. Die **Pilze** und den **Spinatsalat** nach Belieben darauf anrichten. Mit den **übrigen Toastscheiben** bedecken und diagonal halbieren. Die **Sandwiches** mit den **Gemüsepommes**, dem **Ingwerdip**, ggf. **übriger Guacamole** und dem **Spinatsalat** servieren.