



Veganes Fischstäbchen-Sandwich

mit Ofenkartoffeln, Fenchel und Tomaten



30-40min



2 Personen

Wir essen gern Gerichte, die uns an unsere Kindheit erinnern - manchmal mit erwachsenem Twist. Heute zum Beispiel gibt es ein wunderbar knusprig-saftiges Sandwich mit veganen Fischstäbchen und karamellisiertem Fenchel. Letzteren hätten wir als Kids vielleicht verschmäht, heute lieben wir ihn dafür umso mehr. Die cremige Dillsauce schmeckt auch zu veganem Fisch fantastisch, und Kartoffelspalten sind sowieso immer super.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Fenchelknolle
- 10g Dill
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Tomaten
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Packung vegane Fischstäbchen ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

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

Kochtipps

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 930kcal, Fett 45.6g, Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 21.4g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 15Min. backen, nach der Hälfte der Zeit das Blech um 180° drehen.



4. Zutaten vorbereiten

Den **Fenchel** in der Pfanne mit 1EL Balsamicoessig ablöschen und ca. 1Min. einköcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Das **Brötchen** aufschneiden und mit den **Tomaten** im Ofen 2-4Min. backen.



2. Fenchel karamellisieren

Den **Fenchel** längs halbieren und in feine Streifen schneiden, dabei die harten Stängel entfernen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker bei mittlerer bis starker Hitze 12-15Min. anbraten, bis der **Fenchel** appetitlich karamellisiert ist. Ggf. löffelweise Wasser angießen, um den **Fenchel** vom Pfannenboden zu lösen.



5. Fischstäbchen braten

1EL Olivenöl in einer zweiten mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **veganen Fischstäbchen** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



3. Sauce anrühren

Den **Dill** von den harten Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann **eine Hälfte** fein würfeln. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in 2 Spalten schneiden. 2EL vegane Mayonnaise, den **Dill**, die **Zwiebelwürfel** und den **Zitronensaft** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Brötchen belegen

Das **Brötchen** mit der **Dillsauce** bestreichen, dann mit dem **Fenchel**, den **Tomaten** und den **Fischstäbchen** belegen. Das **Sandwich** quer halbieren und mit den **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen. Mit je 1EL Ketchup und **1 Zitronenspalte** servieren.