



Veganes Fleischbällchensandwich

mit eingelegtem Gemüse und Ofen-Pommes



ca. 50min



3-4 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.

- 3 Packungen festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 2 Karotten
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sesam ¹¹

- 4EL vegane Mayonnaise
- 4TL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Küchenreibe

Energie 949kcal, Fett 37.3g,
Kohlenhydrate 118.1g, Eiweiß 28.9g



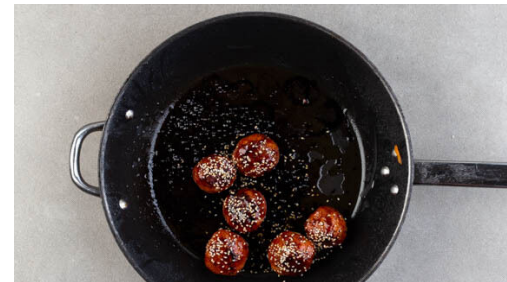
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1 cm dünne, pommesartige Stifte schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit je 2EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 25-30Min. backen, bis die **Pommes** goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum 6–9Min. anbraten, bis sie appetitlich gebräunt sind. Die **Brötchen** auf einem Backrost ca. 4Min. im Ofen aufbacken.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit dem **veganen Hack**, den **Zwiebeln**, der **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verkneten. Mit angefeuchteten Händen **12 gleich große Hackbällchen** formen.



Die **Teriyakisauce** mit 2TL 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.



Die **Gurke** und die **Karotten** grob raspeln. 3EL Essig, 2TL 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.



Die **Brötchen** jeweils quer halbieren, dann aufschneiden. Die **unteren Hälften** mit insgesamt 4EL 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.