



Sandwich mit Teriyaki-Bällchen

und zweierlei Karotte



ca. 30min



3-4 Personen

Statt dich auf dem Heimweg beim Sandwichladen deines Vertrauens mit Abendessen einzudecken, solltest du unbedingt diese Sandwichkreation ausprobieren – denn die trumpft mit veganen Teriyaki-Bällchen, cremigem Karotten-Gurken-Salat und noch mehr Karotten (diesmal ofengeröstet) als Beilage auf. Das Resultat sind sensationeller Geschmack, Sättigung und das gute Gefühl, doch noch selbst gekocht zu haben.

Was du von uns bekommst

- 4 Karotten
- 1 große Gurke
- 2 lila Karotten
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 50ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 4 Baguettebrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ²
- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 868kcal, Fett 42.8g,
Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 24.4g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **orangenen Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Mit 3EL Pflanzenöl und 2 Prisen Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und auf einer der oberen Schienen 20–25Min. rösten. Nach ca. 10Min. Backzeit einmal wenden.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten in 4–6Min. goldbraun anbraten. Die **Teriyakisauce** zugeben und unterheben, die Hitze ausschalten.



2. Salat zubereiten

Die **Gurke** mit einem Sparschäler in breite Streifen, das **Innere** in dünne Scheiben schneiden. Die **lila Karotten** reiben. Alles mit 2EL hellem Essig, 3EL Mayonnaise, 1TL Senf und je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



5. Anrichten und servieren

Die **Brötchen** aufschneiden und mit dem **Gurken-Karotten-Salat** und den **Teriyaki-Hackbällchen** belegen; die **gerösteten Karotten** dazu servieren.



3. Brötchen aufbacken

Das **vegane Hack** mit angefeuchteten Händen zu **25–30 kleinen Bällchen** formen und leicht flachdrücken. Die **Teriyakisauce** mit 2TL Essig verrühren. Die **Brötchen** auf einem Backrost unter den **Karotten** in den Ofen einschieben und in 4–6Min. knusprig aufbacken.



6. Eine Zehe Glück

Wer möchte, schneidet die Brötchen schon vor dem Backen auf und bestreicht die Schnittflächen mit etwas Öl oder Butter und einer fein gewürfelten Knoblauchzehe. So entsteht ein köstliches Knoblauchbrot, das dem Sandwich den letzten Schliff verleiht. In diesem Fall solltest du aber die Backzeit etwas reduzieren, damit die Brötchenhälften nicht zu knusprig werden.