



Veganes Doppeldecker-Sandwich

mit Kichererbsen-Kapern-Aufstrich und Tomaten



ca. 25min



2 Portionen

Hochstapler kommen heute voll auf ihre Kosten: Aus knusprigem Toastbrot bauen sie essbare Wolkenkratzer, die die Welt noch nicht gesehen hat! Die einzelnen Stockwerke werden nämlich mit einer köstlichen Schicht aus cremig pürierten Kichererbsen, roten Zwiebeln, Kapern und aromatischen Currygewürzen verstärkt. Bei diesem Spiel gilt außerdem die Regel: Wer den Mund am vollsten nimmt, gewinnt. Ist doch klar!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 rote Zwiebel
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 2 Tomaten
- 2 Pck. veganes Toastbrot ¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- 2TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Toaster
- Stabmixer
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn das Brot in der Pfanne geröstet wird, kann man es vorher mit ein wenig pflanzlicher Butter bestreichen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 807kcal, Fett 35.2g, Kohlenhydrate 100.7g, Eiweiß 18.2g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Petersilie mit weichen Stängeln** fein schneiden, die **Kapern** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

2

2. Aufstrich herstellen

Die **Kichererbsen** mit einem Stabmixer zu einer stückigen **Creme** pürieren, dann die **Zwiebeln**, die **Kapern**, den **Knoblauch**, die **½ des Currypulvers** und **⅔ der Petersilie** zugeben und alles mit 3EL Mayonnaise, 2TL Senf und 1EL Wasser verrühren. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, probieren und ggf. mit mehr **Currypulver**, Salz und Pfeffer abschmecken.

3

3. Tomatensalat zubereiten

Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden und mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, der **restlichen Petersilie** und etwas Salz und Pfeffer vermengen.

4

4. Brot toasten

6 Scheiben Toastbrot im Toaster auftoasten oder in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2Min. rösten, bis sie knusprig und goldbraun sind (siehe auch Kochtipp). **Tipp:** Wer großen Hunger hat, verwendet alle Scheiben.

5

5. Anrichten & servieren

Die **Toastbrot-Scheiben** gleichmäßig mit dem **Aufstrich** bestreichen und zu **2 Sandwiches** aufeinanderstapeln. Die **Sandwiches** diagonal halbieren, mit dem **Tomatensalat** anrichten und servieren.

6

6. Fisch oder nicht?

Der Aufstrich funktioniert auch als vegane Alternative zu Thunfisch-Salat: Dazu verwendest du statt der Petersilie fein geschnittenen Dill und rührst noch etwas zerkrümelten Nori-Seetang unter, damit der Aufstrich ein bisschen nach Meer schmeckt.