



Veggie-„Hähnchen“-Sandwich mit Feta

mit Zucchini und Spinatsalat



ca. 20min



3-4 Personen

Heute muss es wirklich schnell gehen, geschmacklich darf es aber keine Abstriche geben? Gar kein Problem für uns, denn wir haben uns da schon etwas überlegt: Würzige vegane Schnitzel, fein gebratene Zucchini und ein knackiger Spinatsalat werden in Windeseile auf ein knusprig gebackenes Baguettebrötchen gebettet. Für die Extraportion Geschmack sorgen leckerer Feta und eine aromatische Kräutercreme. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Tomaten
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ⁴
- 4 Baguettebrötchen ²
- 200g Babyspinat
- 100g Feta ³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 74.7g, Eiweiß 31.7g

1

1. Zucchini braten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** jeweils quer halbieren und längs in ca. 2cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 2½EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 10-12Min. braten, bis die **Zucchini** weich ist.

2

2. Schnetzel braten

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die ½ der **Gewürzmischung** mit 4EL Mayonnaise, 2TL Essig und 1 Prise Salz zu einer **Sauce** verrühren. Die **veganen Schnetzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. durchbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Schnetzel** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3

3. Zucchini verfeinern

Wenn die **Zucchini** weich sind, die Pfanne vom Herd nehmen, die **restliche Gewürzmischung** einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4

4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** auf einem Backrost 4-5Min. im Ofen aufbacken, dann aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. 2EL Olivenöl, 1EL Essig und ½TL Honig zu einem Dressing verrühren, mit dem **Spinat** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Brötchen** mit der **Kräutersauce** bestreichen und mit den **Tomaten**, der **Zucchini**, den **Schnetzeln** und **etwas Spinat** belegen. Die ½ des **Fetas** auf den **Sandwiches** verteilen. Den **übrigen Spinat** mit dem **restlichen Feta** vermengen. Die **Sandwiches** mit dem **Spinatsalat** anrichten und servieren.

6

6. Aufgezwiebelt

Sandwiches eignen sich hervorragend, um Überbleibseln im Kühlschrank einen letzten Auftritt zu beschern. Solltest du diesem leckeren Gericht noch einen säuerlichen Kick geben wollen, schneide einfach eine Zwiebel in feine Ringe, vermenge sie mit 2EL Essig und je 1 Prise Salz und Zucker und garniere die Sandwiches damit.