



Veggie-„Hähnchen“-Sandwich mit Feta

mit Zucchini und Spinatsalat



unter 20min



2 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

- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ⁴
- 2 Baguettebrötchen ²
- 100g Babyspinat
- 50g Feta ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- ¼TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- große 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 817kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 74.5g, Eiweiß 31.5g



1. Zucchini braten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** quer halbieren und längs in ca. 2cm breite Streifen schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anbraten.



2. Kräutersauce vorbereiten

Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Die **½ der Gewürzmischung** mit 2EL Mayonnaise, 1TL Essig und 1 Prise Salz zu einer **Sauce** verrühren.



3. Schnetzel braten

Nach ca. 5Min. die **veganen Schnetzel** zur **Zucchini** in die Pfanne geben und 5-7Min. mitbraten, bis die **Zucchini** weich und die **Schnetzel** durchgewärmt sind. Die **restliche Gewürzmischung** unterheben und die Pfanne vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** auf einem Backrost 4-5Min. im Ofen aufbacken, dann aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. 1EL Olivenöl, ½EL Essig und ¼TL 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. 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. 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 halbe Zwiebel in feine Ringe, vermenge sie mit 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Zucker und garniere die Sandwiches damit.