



Vegane Sandwiches mit Miso-Pilzen

dazu Gemüsepommes und Spinatsalat



30-40min



4 Portionen

Diese Sandwiches sind proppenvoll mit allem, was das Geschmacksregister so zu bieten hat: Die feinen Champignons werden in einer delikaten Mischung aus Miso, Ingwer und Knobi angebraten - kurz: doppelte Umami-Power. Der knackig-frische Spinatsalat mit Frühlingszwiebeln ist ebenfalls gut gewürzt und deckt die Richtungen salzig, süß und sauer ab. Dazu gibt's krosse Pommes aus Süßkartoffel und Karotte und cremige Guacamole. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Pck. Sesam ²
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50g Misopaste ³
- 2 Pck. veganes Toastbrot ¹
- 500g Champignons
- 2 Lauchzwiebeln
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 8EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenpinsel

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 55.1g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 15.8g



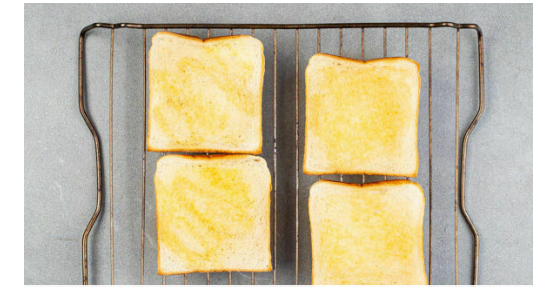
1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** ggf. schälen und in pommestartige Stifte schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen und in 20-25Min. im Ofen goldbraun rösten. Das **Gemüse** während der letzten ca. 10Min. der Backzeit mit dem **Sesam** vermengen und die Position der Bleche tauschen.



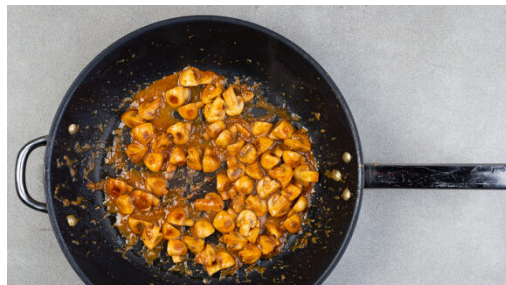
2. Dip und Sauce anrühren

D **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** mit 6EL veganer Mayonnaise, 1EL hellem Essig und ½TL Salz zu einem **Dip** verrühren. Die **Misopaste**, die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** sowie 2EL hellen Essig und 150ml Wasser zu einer **Sauce** verrühren.



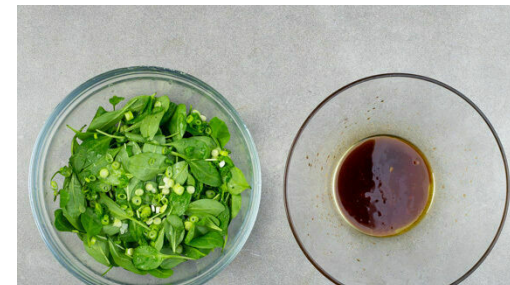
3. Toast backen

Die **Toastscheiben** mit insgesamt 2EL Olivenöl oder Butter bestreichen und auf einem Backrost über dem **Gemüse** im Ofen in 6-8Min. goldbraun und knusprig backen.



4. Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann die **½ der Pilze** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 6-8Min. braun braten. Den Vorgang mit den **restlichen Pilzen** wiederholen. Die **Misosauce** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze ca. 1Min. einköcheln lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Salat zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Sojasauce** mit 1EL Olivenöl, 1EL hellem Essig und 1TL Zucker verrühren. Das **Dressing** mit dem **Spinat** und den **Lauchzwiebeln** zu einem **Salat** vermengen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Toastscheiben** mit insgesamt 2EL veganer Mayonnaise bestreichen, dann etwas **Guacamole** auf **4 Toastscheiben** verteilen. Die **Pilze** und den **Spinatsalat** nach Belieben darauf anrichten. Mit den **übrigen Toastscheiben** bedecken und diagonal halbieren. Die **Sandwiches** mit den **Gemüsepommes**, dem **Ingwerdip**, ggf. **übriger Guacamole** und dem **Spinatsalat** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**