



Tempeh-Ananas-Sandwich fruchtig-pikant

dazu Rotkohl-Karotten-Salat mit Kokos



ca. 20min



2 Personen

Unser Tempeh wird in Bio-Qualität aus Lupine in den Niederlanden hergestellt. Aber das ist nicht das einzige Abenteuer, das dem Klassiker aus Indonesien heute blüht, denn dieses Sandwich nimmt ihn mit auf eine Reise um die Welt: Rotkohl und Ananas, Kokosraspel und Karotte, BBQ- und Sriracha-Sauce, Lauchzwiebel und Baguette – da kommen viele köstliche Aromen zusammen und die Geschmacksknospen frohlocken!

- 1 Dose Ananas
- 1 Karotte
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 1 Packung Kokosraspel
- 1 Packung Lupinen-Tempeh

11,13

- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sellerie (9), Senf (10),
Sesamsamen (11), Lupinen (13). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 1010kcal, Fett 45.5g,
Kohlenhydrate 107.8g, Eiweiß 34.6g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **1/2 des Rotkohls** bereitstellen. **Tipp:** Den **übrigen Rotkohl** z. B. am nächsten Tag für einen Beilagensalat verwenden.



Die **Baguettes** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 6-8Min. knusprig aufbacken.



2EL Ananassaft, **3EL Essig**, **1TL Salz** und **1 Prise Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. Die **Karotten**, den **Rotkohl** und die **Kokosraspel** untermengen und das **Dressing** ca. **1Min.** kräftig massieren. Den **Salat** bis zum Servieren ziehen lassen.



Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



In einer mittelgroßen Pfanne 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Den **Tempeh** und die **Ananas** in das heiße Öl geben, die **Sriracha**- und die **BBQ-Sauce** unterrühren und alles 4-5Min. unter Rühren anbraten.



Die **Baguettes** aufschneiden und mit der **Mayonnaise** bestreichen, dann die **unteren Hälften** mit dem **Tempeh-Ananas-Mix** und etwas **Rotkohl-Karotten-Salat** belegen. Mit den **Lauchzwiebeln** bestreuen und mit den **oberen Baguetteteilen** abdecken. Die **Sandwiches** mit dem **restlichen Krautsalat** anrichten und servieren.