



Tempeh-Ananas-Sandwich fruchtig-pikant

dazu Rotkohl-Karotten-Salat mit Kokos



ca. 20min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Ananas
- 1 Karotte
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 2 Packungen Kokosraspel
- 2 Packungen Lupinen-Tempeh ^{11,13}
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce
- 3 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 908kcal, Fett 41.3g, Kohlenhydrate 95.1g, Eiweiß 32.8g



1. Zutaten vorbereiten

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. Den **Rotkohl** bereitstellen.



4. Baguettes aufbacken

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



2. Salat zubereiten

4EL **Ananassaft**, 4EL Essig, 1-2TL Salz und 2 Prisen 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.



5. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



3. Tempeh und Ananas braten

In einer großen Pfanne 2-3EL 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.



6. Anrichten und servieren

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 Baguettehälften** abdecken. Die **Sandwiches** mit dem **restlichen Krautsalat** anrichten und servieren.