



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Ananas
- 1 Karotte
- 200g 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

## Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Mayonnaise 3
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 912kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 103.0g, Eiweiß 33.0g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Rotkohl** bereitstellen.



### 2. Salat zubereiten

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



### 4. Baguettes aufbacken

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



### 5. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



### 3. Tempeh und Ananas braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1-2EL Pflanzenöl stark erhitzen. Sobald das Öl sehr heiß ist, den **Tempeh** und die **Ananas** hineingeben, die **Sriracha-** und die **BBQ-Sauce** untermengen und alles unter Rühren 4-5Min. anbraten.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Baguettebrötchen** aufschneiden und die Innenseiten mit 2-3EL Mayonnaise bestreichen. Nach Belieben mit dem **Tempeh-Ananas-Mix**, etwas **Rotkohl-Karotten-Salat** und mit den **Lauchzwiebeln** belegen. Die **Sandwiches** mit dem **restlichen Krautsalat** anrichten und servieren.