



Tempeh-Ananas-Sandwich fruchtig-pikant

dazu Rotkohl-Karotten-Salat mit Kokos



ca. 20min



2 Personen

Dieses Sandwich nimmt den aus Indonesien stammenden Klassiker Tempeh 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 Geschmacksknöpfe frohlocken!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Ananas
- 1 Karotte
- 200g geschnittener Rotkohl
- 25g Kokosraspel
- 1 Packung Tempehwürfel ⁶
- 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 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), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 37.5g



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 durchkneten. 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.