

DINNERLY



Sandwich mit veganen Teriyaki-Fleischbällchen

und zweierlei Karotte



ca. 30min



2 personen

Statt dich auf dem Heimweg beim Sandwichladen deines Vertrauens mit Abendessen einzudecken, solltest du unbedingt diese Sandwichkreation ausprobieren – denn die trumpft mit veganen Teriyaki-Fleischbällchen, cremigem Karotten-Gurken-Salat und noch mehr Karotten (diesmal ofengeröstet) als Beilage auf. Das Resultat sind sensationeller Geschmack, Sättigung und das gute Gefühl, doch noch selbst gekocht zu haben.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 21 wortel
- 1 minikomkommer
- 1 paarse wortel
- 1x vegan gehaktballetjes ⁶
- 25ml teriyakisaus ^{1,6}
- 2 baguettes ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el vegan mayonaise
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- 45ml plantaardige olie
- 20ml azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 914kcal, vet 49.1g, koolhydraten 88.5g, eiwit 24.4g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **orangenen Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Mit 2EL Pflanzenöl und 2 Prisen Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und auf einer der oberen Schienen 20–25Min. rösten. Nach ca. 10Min. Backzeit einmal wenden.



2. Salat zubereiten

Die **Gurke** mit einem Sparschäler in breite Streifen, das **Innere** in dünne Scheiben schneiden. Die **lila Karotte** reiben. Alles mit 1EL hellem Essig, 2EL (veganer) Mayonnaise, 1TL Senf und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



3. Brötchen aufbacken

Die **Hackbällchen** halbieren. Die **Teriyakisauce** mit 1TL Essig verrühren. Die **Brötchen** auf einem Backrost unter den **Karotten** in den Ofen einschieben und in 4–6Min. knusprig aufbacken.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten in 4–6Min. goldbraun anbraten. Die **Teriyakisauce** zugeben und unterheben, die Hitze ausschalten.



5. Anrichten und servieren

Die **Brötchen** aufschneiden und mit dem **Gurken-Karotten-Salat** und den **Teriyaki-Hackbällchen** belegen; die **gerösteten Karotten** dazu servieren.



6. Eine Zehe Glück

Wer möchte, schneidet die Brötchen schon vor dem Backen auf und bestreicht die Schnittflächen mit etwas Öl oder Butter und einer fein gewürfelten Knoblauchzehe. So entsteht ein köstliches Knoblauchbrot, das dem Sandwich den letzten Schliff verleiht. In diesem Fall solltest du aber die Backzeit etwas reduzieren, damit die Brötchenhälften nicht zu knusprig werden.