



Buntes Gemüse-Sandwich vegan

dazu Salat mit karamellisierten Pekannüssen



20-30min



2 personen

Heute gibt es mal wieder Abendbrot - im wahrsten Sinne des Wortes. Dafür in einer echten Luxusversion, die mit einer normalen Stulle nicht zu vergleichen ist. Wir rösten uns feine Vollkornbrötchen im Ofen und bestreichen sie mit einer veganen Knoblauch-Zitronen-Mayonnaise. Dann kommen gebratene Zucchiniestreifen, ofengeröstete Paprika und Tomatenscheiben drauf. Dazu gibt's einen feinen Salatmix mit karamellisierten Pekannüssen.

Wat je van ons krijgt

- 25g pecannoten ⁴
- 1 courgette
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 paprika
- 2 volkoren baguettes ^{1,2}
- 1 onbehandelde citroen
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- 1el plantaardige boter
- peper en zout
- 7½g suiker
- 45ml olijfolie
- 5ml balsamicoazijn ³

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (2), sulfieten (3), noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 864kcal, vet 52.8g, koolhydraten 81.5g, eiwit 18.4g



1. Nüsse glasieren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pekannüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne mit 1EL veganer Margarine bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anrösten, dann 1EL Wasser, ½EL Zucker und 1 Prise Salz einrühren. Die **Nüsse** ca. 30Sek. köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist, dann herausnehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswischen und aufbewahren.



2. Zucchini anbraten

Die **Zucchini** mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen, das **Kerngehäuse** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** und die **Gewürzmischung** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 6-8Min. goldbraun anbraten.



3. Paprika und Brot backen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Die **Brötchen** zur **Paprika** auf das Backblech legen. Im Ofen 3-5Min. zusammen backen, dann die **Brötchen** herausnehmen und die **Paprika** in weiteren 5-8Min. weich backen.



4. Dip anrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **½ des Knoblauchs** schälen, fein reiben und mit 2EL veganer Mayonnaise verrühren. Mit **1TL Zitronensaft** und Salz abschmecken. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Ca. **⅔ der Zitronenschale** unter die gebratene **Zucchini** mengen.



5. Salat zubereiten

1TL Zitronensaft mit 1TL Balsamicoessig und 1EL Olivenöl verrühren, dann den **Salat** und die **Nüsse** unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Sandwiches fertigstellen

Die **Brötchen** aufschneiden, mit dem **Mayodip** bestreichen und mit der **Paprika**, der **Zucchini**, den **Tomatenscheiben** und etwas **Salat** füllen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann mit den **Lauchzwiebeln** und der **übrigen Zitronenschale** garnieren. Mit dem **restlichen Salat** servieren.