



Indonesisch broodje tempeh met ananas

en rodekool-wortelslaw met kokos



ca. 20min



2 personen

Tempeh is ontzettend populair in de Indonesische keuken, al zullen ze het daar niet zo snel op een broodje serveren. Wij doen het wel en maken er bovendien een fijn fusionspektakel van, met sappige ananas en een slaw met barbecuesaus, sriracha én kokos. En tot slot gooien we alles ook nog eens op een Franse baguette. En het werkt nog ook!

Wat je van ons krijgt

- 1 blikje ananastukjes
- 1 wortel
- 200g rodekoolreepjes
- 1 zakje kokosrasp
- 1x tempeh ⁶
- 2 zakjes sriracha
- 2 zakjes BBQ-saus ^{9,10}
- 2 baguettes ¹
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 920kcal, vet 38.1g, koolhydraten 99.3g, eiwit 37.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Den Backofen op 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.



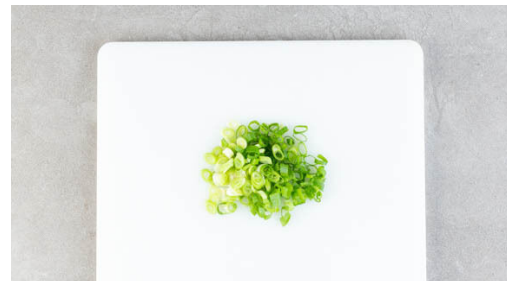
4. Baguettes afbakken

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



2. Slaw maken

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.



5. Bosui snijden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Tempeh en ananas bakken

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. Afmaken en serveren

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.