

Vegan Tuna Sandwich mit Kapern & Kichererbsen

dazu Remoulade und Gurkensalat

Vegan 30 – 40 Minuten • 820 kcal • Tag 5 kochen

33



Ciabatta-Brötli



Ofenkartoffel



Kapers



Kichererbsen



vegane Mayonnaise



veganes cremiges
Sojaprodukt



mittelscharfer Senf



Zitrone, ungewachst



Gurke



Zwiebel



Dill



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Weissweinessig*, Zucker*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ciabatta-Brötli 15 18	2 x 75 g	4 x 75 g
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Kichererbsen	1 x 390 g	2 x 390 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11	1 x 100 g	2 x 100 g
mittelscharfer Senf 9	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Zitrone, ungewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Zwiebel	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 770 g)
Brennwert	445 kJ/ 106 kcal	3429 kJ/ 820 kcal
Fett	4.2 g	32.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.6 g
Kohlenhydrate	12.8 g	98.7 g
– davon Zucker	1.7 g	12.9 g
Eiweiss	3.3 g	25.4 g
Salz	0.44 g	3.38 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 9) Senf 11) Soja 15) Weizen 18) Roggen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Für die Kartoffeln

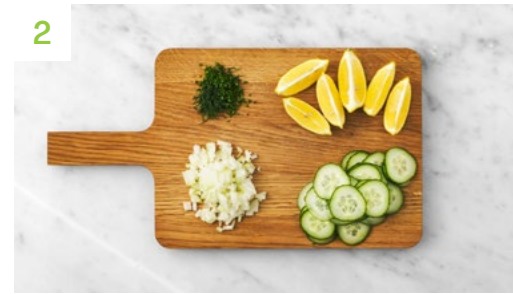
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 2 EL [4 EL] **Öl***, kräftig **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie aussen knusprig sind.

Dabei Platz lassen für die **Ciabattabrötli**.

Ciabattabrötli in den letzten 5 – 7 Min. der Ofenbackzeit mit auf das Backblech geben.



Kleine Vorbereitung

Die halbe [gesamte] **Zwiebel** fein würfeln.

Dill fein hacken.

Gurke in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



Salat zubereiten

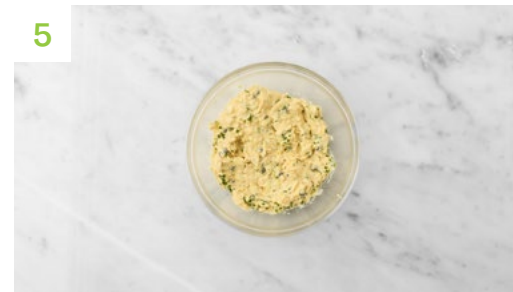
In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** und die Hälfte der **Kräuter** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurkenscheiben hinzufügen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Remoulade

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, die Hälfte der **Mayonnaise**, die Hälfte vom **Senf**, restliche **Kräuter**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** und Hälfte der gehackten **Zwiebel** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



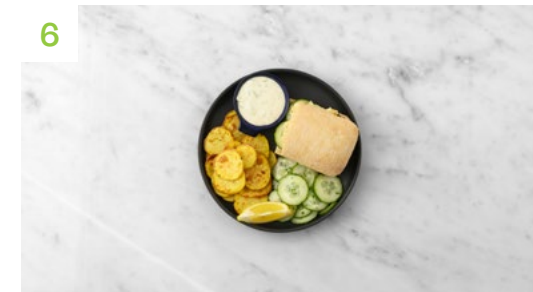
Chickpea-Tuna machen

Kapern durch ein Sieb abgiessen und fein hacken.

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.

In einer grossen Schüssel **Kichererbsen**, restliche **Mayonnaise**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** und 1 EL [2 EL] **Remoulade** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer stückigen **Masse** verarbeiten (Konsistenz wie **Kartoffelpüree**).

Kapern und restliche **Zwiebelwürfel** dazu geben und verrühren. Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Warme **Ciabattabrötli** waagrecht halbieren.

Ein wenig **Gurkensalat** auf die **Brötli** verteilen, mit **Chickpea-Tuna** toppen und verschliessen.

Sandwich-Brötli auf Teller verteilen, **Kartoffelscheiben** und **Gurkensalat** daneben anrichten und mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde ein>!



Vegan tuna sandwich with capers and chickpeas with remoulade and cucumber salad

Vegan 30–40 minutes • 820 kcal • Cook on day 5

33



Ciabatta buns



Baking potatoes



Capers



Chickpeas



Vegan mayonnaise



Vegan creamy soy product



Medium-hot mustard



Unwaxed lemon



Cucumber



Onion



Dill



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, white wine vinegar*, sugar*, oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 potato masher, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Ciabatta buns 15 18)	2 x	75 g	4 x	75 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Capers	1 x	35 g	2 x	35 g
Chickpeas	1 x	390 g	2 x	390 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Vegan creamy soy product 11)	1 x	100 g	2 x	100 g
Medium-hot mustard 9)	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml
Unwaxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Onion	0.5 x	100 g**	1 x	100 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 770 g)
Calories	445 kJ/106 kcal	3429 kJ/820 kcal
Fat	4.2 g	32.1 g
- of which saturated fats	0.5 g	3.6 g
Carbohydrate	12.8 g	98.7 g
- of which sugar	1.7 g	12.9 g
Protein	3.3 g	25.4 g
Salt	0.44 g	3.38 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 9) Mustard 11) Soya 15) Wheat 18) Rye

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



For the potatoes

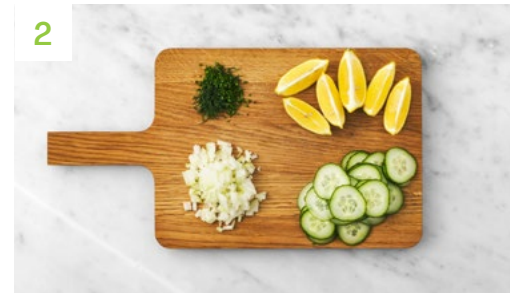
Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the potatoes into 0.5 cm slices.

Spread the potato slices on a baking tray lined with baking paper, mix with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake for 25–30 min. until crispy on the outside.

Leave some room for the ciabatta buns.

Add the ciabatta buns to the baking tray for last 5–7 min. of the cooking time.



Get prepped

Finely dice half [all] of the onion.

Finely chop the dill.

Cut the cucumber into thin slices.

Cut the lemon into 6 wedges.



Make the salad

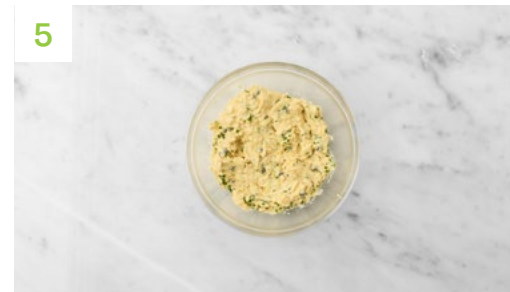
In a large bowl, mix 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, the juice of 1 [2] lemon wedge(s) and half the dill to make a dressing.

Add the cucumber slices and season with salt* and pepper*.



For the remoulade

In a small bowl, mix the vegan creamy soy product, half of the mayonnaise, half of the mustard, the remaining herbs, the juice of 1 [2] lemon wedges and the green spring onions. Season with salt* and pepper*.



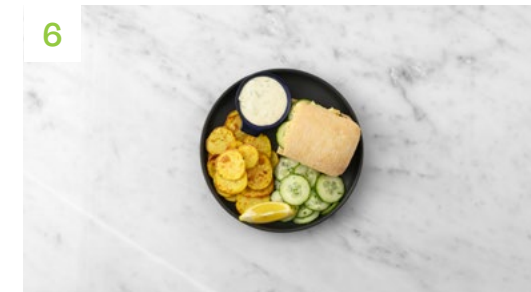
Make the chickpea tuna

Drain the capers in a sieve and finely chop them.

Drain the chickpeas in a sieve.

In a large bowl, use a potato masher to mash the chickpeas, remaining mayonnaise, juice of 1 [2] lemon wedges and 1 tbsp. [2 tbsp.] remoulade into a chunky mass (with the consistency of mashed potato).

Add the capers and remaining diced onion and stir. Season with plenty of salt* and pepper*.



Serve

Cut the hot ciabatta buns in halves horizontally.

Spread a little cucumber salad on the buns, top with chickpea tuna and close.

Serve the sandwiches on plates, arrange the potatoes and cucumber salad alongside and enjoy with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Sandwich végétalien au thon garni de câpres et pois chiches, accompagné de rémoulade et d'une salade de concombre

Végétalien 30 – 40 minutes • 820 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Ciabatta



Pommes de terre



Câpres



Pois chiches



Mayonnaise végétalienne



Crème cuisine végétalienne au soja



Moutarde mi-forte



Citron, non ciré



Concombre



Oignon



Aneth



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*, sucre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 presse-purée, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Ciabatta 15 18	2 x 75 g	4 x 75 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Câpres	1 x 35 g	2 x 35 g
Pois chiches	1 x 390 g	2 x 390 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Crème cuisine végétalienne au soja 11	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde mi-forte 9	0,5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Citron, non ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Oignons	0,5 x 100 g**	1 x 100 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 770 g)
Valeur calorique	445 kJ/ 106 kcal	3429 kJ/ 820 kcal
Lipides	4,2 g	32,1 g
- dont acides gras saturés	0,5 g	3,6 g
Glucides	12,8 g	98,7 g
- dont sucre	1,7 g	12,9 g
Protéines	3,3 g	25,4 g
Sel	0,44 g	3,38 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **9**) moutarde **11**) soja **15**) blé **18**) seigle

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour les pommes de terre

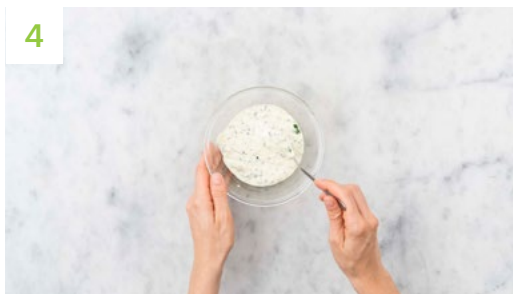
Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.

Répartir les tranches de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 2 cs [4 cs] d'huile*, saler* et poivrer* généreusement et cuire au four 25 à 30 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées à l'extérieur.

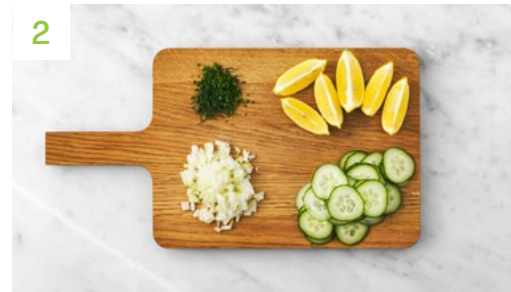
Laisser de la place pour les ciabattas.

Ajouter les ciabattas sur la plaque de four dans les 5 à 7 dernières minutes du temps de cuisson.



Pour la rémoulade

Dans un bol, mélanger la crème de cuisine végétalienne au soja, la moitié de la mayonnaise, la moitié de la moutarde, le reste des herbes, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron et la moitié de l'oignon haché. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Petite préparation

Couper la moitié [totalité] de l'oignon en petits dés. Hacher finement l'aneth.

Couper le concombre en fines tranches ou le râper.

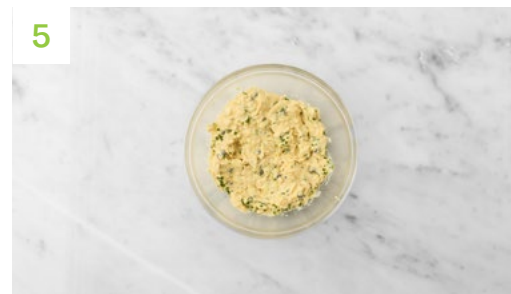
Couper le citron en 6.



Préparer la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cc [2 cc] de vinaigre*, 1 cc [2 cc] de sucre*, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron et la moitié des herbes afin d'obtenir une vinaigrette.

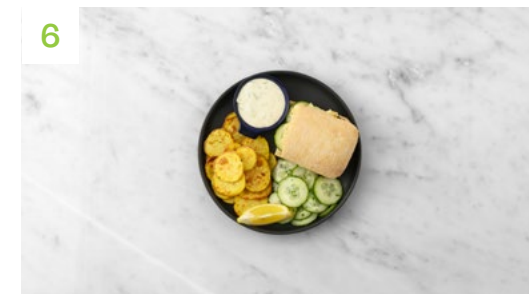
Ajouter les tranches de concombre et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer le mélange pois chiches-thon

Égoutter les câpres dans une passoire et les hacher finement. Égoutter les pois chiches dans une passoire. Dans un saladier, écraser les pois chiches, le reste de mayonnaise, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron et 1 cs [2 cs] de rémoulade à l'aide d'une presse-purée pour obtenir une purée avec des morceaux (consistance identique à une purée de pommes de terre).

Ajouter les câpres et le reste des dés d'oignon et mélanger. Assaisonner généreusement avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Couper les ciabattas chaudes en deux à l'horizontale.

Répartir un peu de salade de concombre sur les petits pains, garnir du mélange pois chiches et thon et refermer.

Répartir les sandwichs sur des assiettes, dresser à côté les tranches de pommes de terre et la salade de concombre et déguster avec les quartiers de citron restants.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

