

French Onion Sandwich mit Tofu-Zwiebel-Aufstrich dazu Drillinge und Ratatouille-Gemüse

Vegan 30 – 40 Minuten • 829 kcal • Tag 3 kochen



Tofu-Aufstrich Zwiebel



Steinofenbaguette



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Tomaten



vegane Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Zwiebel



Thymian



Pflücksalat



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tofu-Aufstrich Zwiebel 11 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Steinofenbaguette 15 16)	1 x 250 g	2 x 250 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 800 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Zwiebel	2 x 100 g	4 x 100 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pflücksalat	1 x 75 g	2 x 75 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. 720 g)
Brennwert	482 kJ/ 115 kcal	3469 kJ/ 829 kcal
Fett	4.2 g	30.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.5 g
Kohlenhydrate	15.4 g	111.1 g
- davon Zucker	2.3 g	16.5 g
Eiweiss	3.4 g	24.5 g
Salz	0.43 g	3.06 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 16) Gerste

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



1 Drillinge backen

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

Drillinge vierteln oder halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Dabei Platz für das **Gemüse** lassen.

Kartoffeln 20 – 25 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Benutze für 4 Personen 2 Backbleche.



2 Für das Gemüse

Tomate in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Zucchini in 1 cm Scheiben schneiden.

Gemüse in einer grossen Schüssel mit 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl***, **Thymianzweigen**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gemüse neben die **Kartoffeln** auf das Backblech geben und 15 – 20 Min. mitgaren.



3 Für die Zwiebeln

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne über mittlerer Hitze 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl***, 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** und **Salz*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** zugeben und darin 13 – 15 Min. anschwitzen, bis sie dunkelbraun sind. Mit **Salz** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Sollte die Zwiebel anfangen an der Bratpfanne zu kleben, kannst Du etwas **Wasser*** hinzufügen.

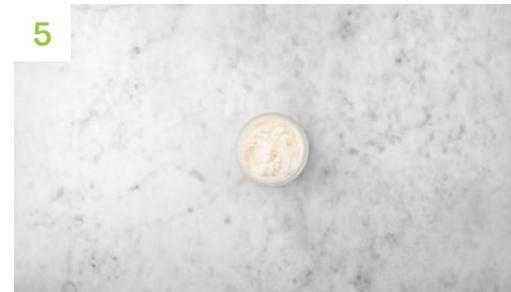


4 Für den Salat

Währenddessen in der grossen Schüssel aus Schritt 2 **Senf**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Wasser***, **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Pflücksalat dazugeben, aber noch nicht vermengen.

Baguette quer halbieren und in den letzten 8 Min. Gemüse-Garzeit im Ofen goldbraun backen.



5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel die Hälfte [gesamte] **vegane Mayonnaise** und ein Viertel des **Zwiebel-Aufstrichs** vermengen, bis ein glatter **Dip** entsteht.



6 Anrichten

Salat unter das **Dressing** heben.

Ein Viertel der braunen **Zwiebeln** mit dem **Dip** vermengen. **Baguette** aufschneiden und auf beiden Seiten mit **Zwiebel-Aufstrich** bestreichen.

Ein wenig **Salat** und **Ratatouille-Gemüse** auf der Unterseite anrichten und mit restlichen **Schmelzzwiebeln** toppen.

Drillinge, restlichen **Salat** und **Gemüse** neben dem **Sandwich** anrichten und mit **Zwiebel-Mayo-Dip** servieren.

En Guete!