

Vegan Sabich! Harissa-Auberginen-Sandwich dazu Tofu-Zwiebel-Aufstrich & Radieslissalat

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 842 kcal • Tag 5 kochen



Steinofenbaguette



Aubergine



Ofenkartoffel



Radiesli



Petersilie, glat



Tofu-Aufstrich



Gurke



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Harissa“

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Steinofenbaguette 15 16	1 x 250 g	2 x 250 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Ofenkartoffel	1 x 175 g	2 x 175 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Radiesli	1 x 150 g	2 x 150 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	2 x 10 g
Tofu-Aufstrich Zwiebel 11 15	1 x 150 g	2 x 150 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 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. 590 g)
Brennwert	597 kJ/ 143 kcal	3521 kJ/ 842 kcal
Fett	7.1 g	42.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.7 g	4.2 g
Kohlenhydrate	15.7 g	92.5 g
– davon Zucker	2.7 g	15.7 g
Eiweiss	3.5 g	20.7 g
Salz	0.55 g	3.24 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: **11** Soja **15** Weizen **16** Gerste

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



1 Auberginen vorbereiten

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

Aubergine in 1 cm Scheiben schneiden.

In einer grossen Schüssel **Auberginenscheiben** mit der Hälfte vom „**Hello Harissa**“, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, einer Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Auberginenscheibe auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei Platz für die **Kartoffelwedges** lassen.

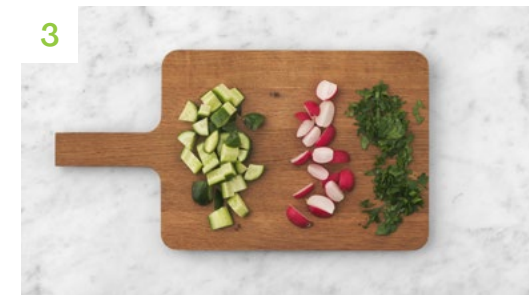


2 Gemüse backen

Gewaschene **Kartoffel** in 1 cm Schnitze schneiden und in der Schüssel aus Schritt 1 mit restlichem „**Hello Harissa**“, 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gemüse im Ofen 20 – 25 Min. rösten, bis alles weich und goldbraun ist.

Baguette quer halbieren und in den letzten 8 – 10 Min. der Kochzeit mit in den Ofen geben.

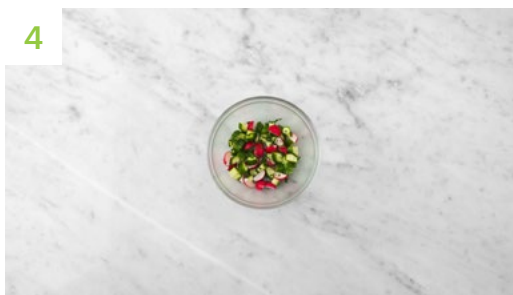


3 Kleine Vorbereitung

Radiesli vierteln oder achteln.

Gurke längs vierteln und grob hacken.

Peterli fein hacken.



4 Salat & Dip

In der grossen Schüssel aus Schritt 2 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, eine Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

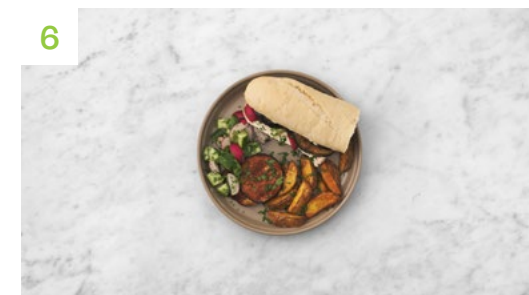
Radiesli, **Gurke** und drei Viertel des Peterli dazugeben und vermengen.

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** und **Tofu-Zwiebel-Aufstrich** zu einem **Dip** verrühren.



5 Baguette belegen

Baguette waagrecht aufschneiden und mit **Tofu-Zwiebel-Aufstrich** bestreichen. Etwas **Radiesli-Gurken-Salat** darauf geben, mit **Auberginenscheiben** toppen und **Sandwich** schliessen.



6 Anrichten

Sandwiches, **Kartoffelschnitze** und restlichen **Salat** auf Tellern anrichten. Restlichen **Dip** daneben geben und mit restlichem **Peterli** bestreuen.

En Guete!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Du liebst HelloFresh?

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

