

# Vegan Tuna Sandwich mit Kapern & Kichererbsen

dazu Remoulade und Gurkensalat

Vegan Thermomix hilft • 863 kcal • Tag 5 kochen

33



Ciabattabrötchen



Ofenkartoffel



Kapern



Kichererbsen



vegane Mayonnaise



Dill



Schnittlauch



veganes cremiges Sojaprodukt



mittelscharfer Senf



Zitrone, ungewachst



Gurke



Zwiebel



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabattabrötchen <b>15</b>   <b>18</b>	2	3	4
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	2	3	4
Kapern	35 g	70 g	70 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b>	100 g	150 g**	200 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Zitrone, ungewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>	1	1	2
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1,5**	2
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	0,5**	0,75**	1

\*\*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. 780 g)
Brennwert	466 kJ/111 kcal	3611 kJ/863 kcal
Fett	4,8 g	37,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	4 g
Kohlenhydrate	12,7 g	98,5 g
– davon Zucker	1,6 g	12,8 g
Eiweiß	3,3 g	25,4 g
Salz	0,43 g	3,36 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!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien

ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien NL: Niederlande

MA: Marokko EG: Ägypten



## 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 [3 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 **Ciabattabrötchen**.

Währenddessen fortfahren.



## Für das Chickpea-Tuna

**Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen.

**Kichererbsen**, beiseitegestellte **Zwiebel**, restliche **Mayonnaise**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Kapern** zugeben und **30 Sek./Reverse/Stufe 2** vermischen. Kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Salat

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Dillfähnchen** abzupfen.

**Schnittlauch** in ca. 1,5 cm Stücke schneiden.

**Kräuter** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte umfüllen und kurz beiseitestellen.

Den Rest in eine große Schüssel umfüllen und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurke** in feine Scheiben schneiden oder hobeln und unter das **Dressing** heben.



## Ciabatta backen

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



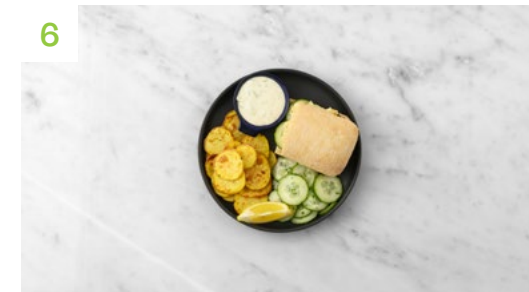
## Für die Remoulade

**Zwiebel** abziehen und vierteln.

Die halbe [drei Viertel | gesamte] **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Die Hälfte der **Zwiebel** kurz umfüllen.

Beiseitegestellte **Kräuter**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, die Hälfte der **Mayonnaise**, die Hälfte vom **Senf**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Reverse/Stufe 3** vermischen.

**Remoulade** in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Remoulade** im Mixtopf belassen.



## Anrichten

**Ciabattabrötchen** waagrecht halbieren.

Ein wenig **Gurkensalat** auf die **Brötchen** verteilen, mit **Chickpea-Tuna** toppen und verschließen.

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

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

