

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

Vegan 30 – 40 Minuten • 962 kcal • Tag 3 kochen



Steinofenbaguette



Kartoffeln (Drillinge)



Tofu-Aufstrich Zwiebel



Pflücksalat



Zucchini



Tomate (Roma)



Zwiebel



Rosmarin



Thymian



vegane Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|----------|-----------|-------|
| Steinofenbaguette 15 16 | 250 g | 375 g** | 500 g |
| Kartoffeln (Drillinge) | 400 g | 600 g | 750 g |
| Tofu-Aufstrich Zwiebel 11 15 | 150 g | 225 g** | 300 g |
| Pflücksalat | 75 g | 100 g | 150 g |
| Zucchini DE NL ES MA | 1 | 1 | 2 |
| Tomate (Roma) NL MA ES | 1 | 2 | 2 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 2 | 2 |
| Rosmarin/Thymian | 10 g | 10 g | 10 g |
| vegane Mayonnaise | 12,5 g** | 18,75 g** | 25 g |
| mittelscharfer Senf 9 | 10 ml | 20 ml | 20 ml |

**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. 670 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 600 kJ/143 kcal | 4026 kJ/962 kcal |
| Fett | 6,1 g | 40,9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,7 g | 4,4 g |
| Kohlenhydrate | 17,7 g | 118,7 g |
| – davon Zucker | 2,7 g | 18 g |
| Eiweiß | 3,7 g | 24,7 g |
| Salz | 0,5 g | 3,39 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
MA: Marokko **EG:** Ägypten



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 **Rosmarinzweigen**, 1 EL [1,5 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 [0,75 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 Pfanne über mittlerer Hitze 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl***, 0,5 TL [0,75 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 Pfanne zu kleben, kannst Du etwas Wasser* hinzufügen.



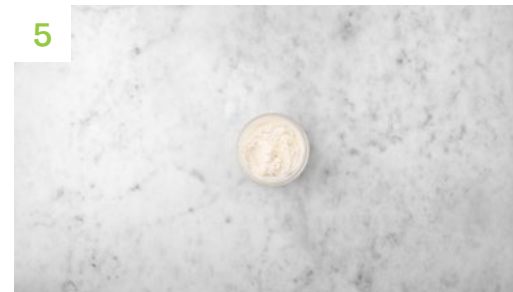
4 Für den Salat

Währenddessen in der großen Schüssel aus Schritt 2

Senf, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 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 [drei Viertel | 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.

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

Guten Appetit!