

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



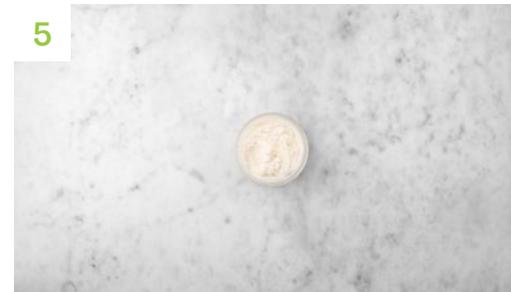
## 4 Für den Salat

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!**