

Vegan Sabich: Harissa-Auberginen-Sandwich

dazu Tofu-Zwiebel-Aufstrich & Radieschensalat

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 839 kcal • Tag 5 kochen



Steinofenbaguette



Aubergine



Ofenkartoffel



kleine Salatgurke



Radieschen



Petersilie, glatt



Tofu-Aufstrich Zwiebel



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Harissa“

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Steinofenbaguette 15 16)	250 g	375 g**	500 g
Aubergine NL ES MA	1	2	2
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
kleine Salatgurke	1	1,5**	2
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Tofu-Aufstrich Zwiebel 11 15)	150 g	225 g**	300 g
vegane Mayonnaise	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 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. 560 g)
Brennwert	625 kJ/149 kcal	3512 kJ/839 kcal
Fett	7,5 g	42,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,2 g
Kohlenhydrate	16,4 g	92,4 g
– davon Zucker	2,3 g	13,1 g
Eiweiß	3,7 g	20,7 g
Salz	0,58 g	3,28 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien

FR: Frankreich **BE:** Belgien **ES:** Spanien **MA:** Marokko



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 [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, einer Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

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



Gemüse backen

Gewaschene **Kartoffel** in 1 cm Spalten schneiden und in der Schüssel aus Schritt 1 mit restlichem „**Hello Harissa**“, 0,5 EL [0,75 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 Garzeit mit in den Ofen geben.



Kleine Vorbereitung

Radieschen vierteln oder achteln.

Gurke längs vierteln und grob hacken.

Petersilie fein hacken.



Salat & Dip

In der großen Schüssel aus Schritt 2 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, eine Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

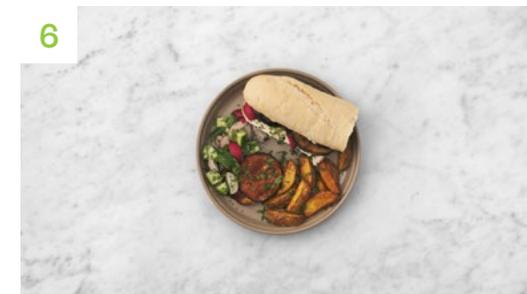
Radieschen, **Gurke** und drei Viertel der **Petersilie** dazugeben und vermengen.

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



Baguette belegen

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



Anrichten

Sandwiches, **Kartoffelspalten** und restlichen **Salat** auf Tellern anrichten. Restlichen **Dip** daneben geben und mit restlicher **Petersilie** bestreuen.

Guten Appetit!

Harissa

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

