

# Vegan Tuna Sandwich mit Kapern & Kichererbsen

dazu Remoulade und Gurkensalat

Vegan 30 – 40 Minuten • 812 kcal • Tag 5 kochen



Ciabattabrötchen



Ofenkartoffel



Kapern



Kichererbsen



vegane Mayonnaise



Dill



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



Gurke



veganes cremiges Sojaprodukt



mittelscharfer Senf



Zitrone, ungewaschen



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Essig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 2 großen Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabattabrötchen <b>15</b>   <b>18</b>	150 g	225 g	300 g
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>ES</b>   <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>FR</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>MT</b>   <b>IL</b>   <b>PT</b>   <b>CY</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
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>IT</b>	2	3	4
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	1,5**	2
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>ZA</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>	1	1	2

\*\*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	435 kJ/104 kcal	3395 kJ/812 kcal
Fett	4,04 g	31,50 g
– davon ges. Fettsäuren	0,40 g	3,14 g
Kohlenhydrate	12,31 g	95,98 g
– davon Zucker	1,68 g	13,07 g
Eiweiß	3,27 g	25,53 g
Salz	0,432 g	3,369 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 **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **IT:** Italien **GR:** Griechenland **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## 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**.

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



## Für die Remoulade

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, die Hälfte der **Mayonnaise**, die Hälfte vom **Senf**, restliche **Kräuter**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** und den grünen Teil der **Frühlingszwiebel** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleine Vorbereitung

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Dill** und **Schnittlauch** fein hacken.

**Gurke** in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## Chickpea-Tuna machen

**Kapern** durch ein Sieb abgießen und fein hacken.

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Schüssel **Kichererbsen**, restliche **Mayonnaise**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Remoulade** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer stückigen **Masse** verarbeiten (Konsistenz als **Kartoffelstampf**).

**Kapern** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** dazu geben und verrühren.

Kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Salat zubereiten

In einer großen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und die Hälfte der **Kräuter** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurkenscheiben** hinzufügen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Warme **Ciabattabrötchen** waagrecht halbieren.

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

**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>

