

Veggie Po'-Boy! Louisiana Sandwich

gefüllt mit crunchy Champignons und Cajun-Dip

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 812 kcal • Tag 3 kochen



Baguette



Champignons



Salatherz (Romana)



Tomate



Karotte



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Mayonnaise



Sahnejoghurt



Worcester Sauce



Frühlingszwiebel



Panko-Mehl



geriebener Hartkäse

Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseschäler,
1 kleine Schüssel und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Baguette 15 16	1	1,5**	2
Champignons	200 g	300 g	400 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Tomate NL ES MA	1	1	2
Karotte DE NL DK	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise 8 9	68 ml	102 ml	136 ml
Sahnejoghurt 7	100 g	150 g	200 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Panko-Mehl 15	30 g	50 g	50 g
geriebener Hartkäse 7 8	20 g	40 g	40 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. 540 g)
Brennwert	632 kJ/151 kcal	3395 kJ/812 kcal
Fett	7,36 g	39,57 g
– davon ges. Fettsäuren	1,80 g	9,70 g
Kohlenhydrate	16,30 g	87,62 g
– davon Zucker	3,20 g	17,22 g
Eiweiß	4,46 g	23,97 g
Salz	0,649 g	3,491 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: **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **9** Senf **15** Weizen **16** Gerste

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **ES:** Spanien



1 Champignons schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.



2 Champignons backen

In einer großen Schüssel Hälfte der **Mayonnaise** mit Hälfte vom „**Hello Cajun**“, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Champignons dazugeben und gut untermischen, sodass sie rundherum mit der **Mayonnaise** bedeckt sind.

Panko-Mehl und **Hartkäse** dazugeben und alles gut durchmischen.

Champignons mitsamt den **Pankobröseln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 15 Min. knusprig backen.



3 Für den Dip

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit restlicher **Mayonnaise**, restlicher **Gewürzmischung**, **Worcester Sauce** und grünen **Frühlingszwiebelringen** verrühren. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



4 Für den Salat

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dip** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Salatherz längs halbieren, Stunk entfernen und **Salat** in feine Streifen schneiden.

Salat und weiße **Frühlingszwiebelringe** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben.

Karotte schälen und in die große Schüssel reiben.

Tomate in Scheiben schneiden, Strunk dabei entfernen.



5 Baguette rösten

Baguette schräg halbieren, dann waagrecht aufschneiden.

Baguette die letzten 4 – 5 Min. mit in den Ofen geben.



6 Anrichten

Schnittflächen des **Baguettes** mit **Mayo-Dip** bestreichen.

Untere **Baguettehälften** mit etwas **Salat**, gebackenen **Champignons** und **Tomatenscheiben** belegen.

Mit den oberen **Brothälften** schließen und mit restlichem **Salat** und restlichem **Dip** auf Tellern anrichten.

Tipp: Wenn nicht alle **Champignons** in das Sandwich passen, gib den Rest daneben auf den Teller.

Guten Appetit!