Rezept

Banh-Mi-Style-Sandwich

Ein Rezept von Banh-Mi-Style-Sandwich, am 21.05.2025

Zutaten

3 EL	vegane Mayonnaise
4 Scheiben	Mehrkornbrot
1 EL	Weißweinessig
50 g	Salatgurke
100 g	Seitan
1 EL	Sojasauce
1 EL	Sriracha-Sauce
100 g	Möhren
	Salz
4 dünne Scheiben	Süßkartoffel
2 TL	Öl
1 Beet	Kresse (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 17 g F, 20 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Mayonnaise und Sriracha-Sauce in einer kleinen Schale verrühren, dann die Brotscheiben damit bestreichen. Die Möhren schälen und in eine Schüssel raspeln. Mit dem Essig vermischen und mit Salz würzen. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden.

2. Je zwei Süßkartoffelscheiben in einem Toasterfach hochkant nebeneinander stellen und ca. dreimal toasten, bis sie leicht gebräunt und gar sind. Das Brot auf dem Rost im vorgeheizten Backofen ca. 5 Min. aufbacken. Seitan in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Seitan von beiden Seiten anbraten. Mit der Sojasauce ablöschen.

3. Je zwei Scheiben geröstetes Brot mit den Süßkartoffel- und Gurkenscheiben belegen. Den Seitan darauf verteilen, mit den Möhrenraspeln belegen. Nach Belieben Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Die übrigen Brotscheiben darauflegen und die Sandwiches genießen.