

Rezept

Veganes Clubsandwich XXL

Ein Rezept von Veganes Clubsandwich XXL, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 rote Paprika | 1 gelbe Paprika |
| 1 Handvoll Salatblätter (z. B. von 1 Mini-Romanasalat) | 1 Bio-Limette |
| 2 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 1 TL Agavendicksaft |
| 1 zarter Zucchini | 1 Bund Koriandergrün |
| 2 kleine reife Avocados | 3 EL Sojasahne |
| 2 EL Cashewkerne | 1 TL Hefeflocken |
| 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel | 1 Prise gemahlener Koriander |
| 6 Scheiben Vollkorn-Toastbrot | 2 EL Jalapeño-Ringe (aus dem Glas) |
| 2 Holzspießchen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal, 60 g F, 17 g EW, 42 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 225° vorheizen. Paprika waschen und vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprika mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis die Haut schwarz wird, aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Salat waschen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 1 EL Saft, Öl, Salz, Pfeffer und Dicksaft mischen.
- Paprika häuten. Den Zucchini waschen und in dünne Scheibchen hobeln. Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Zucchini- und Paprikascheiben mit der Limetten-Öl-Mischung besprenkeln, mit Koriandergrün und Salz bestreuen und kurz marinieren lassen. Die Avocados halbieren, die Steine entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen in einen hohen Rührbecher löffeln, gut 3 EL Limettensaft und die Sojasahne dazugeben und alles zu einer feinen Creme pürieren. Die Cashewkerne grob hacken und mit den Hefeflocken unter die Creme rühren. Zum Schluss die Creme mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken.
- Toastscheiben toasten und dünn mit der Avocadocreme bestreichen. Auf zwei Toastscheiben die Hälfte der Salatblätter, die roten Paprika, etwas Avocadocreme, die Hälfte der Zuchinischeiben und je ½ EL Chili-Ringe schichten. Mit je 1 Toast (Avocadocreme nach unten) abdecken. Toasts auch auf der oberen Seite mit Creme bestreichen. Salat, gelbe Paprika, restliche Avocadocreme, Zuchinischeibchen und Chili-Ringe daraufgeben. Sandwich mit den restlichen Toastscheiben abdecken, mit 1 Holzspießchen fixieren.