Rezept

Veganes Sandwich »Hawaii«

Ein Rezept von Veganes Sandwich »Hawaii«, am 11.06.2025

Zutaten

80 g	frische Ananas
4 dicke Scheiben	Graubrot
1	reife Avocado
	Salz
10 Scheiben	veganer Aufschnitt oder Räuchertofu
2 EL	Olivenöl
2 TL	vegane Mayonnaise
2 TL	Senf
2 EL	Zitronensaft
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal

Zubereitung

1. Die Ananas in sechs dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ananasscheiben nacheinander bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten.

2. Zwei Scheiben Brot mit Mayonnaise und Senf bestreichen. Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen (oder schälen und in Scheiben schneiden). Das Avocadofruchtfleisch mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die gebratene Ananas und den Aufschnitt auf den mit Mayonnaise und Senf bestrichenen Brotscheiben verteilen, das Avocadofruchtfleisch daraufgeben und die Sandwiches mit den übrigen Brotscheiben abdecken.