

Rezept

Vegetarische Schwein-gehabt-Pulled-Pork-Sandwiches

Ein Rezept von Vegetarische Schwein-gehabt-Pulled-Pork-Sandwiches, am 30.05.2023

Zutaten

Für den Coleslaw:

180 g junger Weißkohl (ersatzweise Spitzkohl)	Salz
1 kleine Möhre	1 ½ EL Salatmayonnaise
3 EL Sahne	1 EL Weißweinessig
Pfeffer	

Für die Linsen-Möhren-Mischung:

70 g Le-Puy-Linsen (ersatzweise Berglinsen)	1 dicke Möhre
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 TL Chili-con-Carne-Gewürzmischung	4 EL (smoked) Barbecue-Sauce
Salz	

Außerdem:

4 Hot-Dog-Brötchen	5 Blätter Radicchio
½ Bund Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 33 g F, 22 g EW, 97 g KH

Zubereitung

1. Für den Coleslaw äußere Blätter vom Weißkohl entfernen. Kohl waschen, trocken tupfen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit 1 Prise Salz kräftig durchkneten, bis er weich ist und glänzt. Möhre waschen, putzen, grob raspeln, zum Kohl geben. Mayonnaise mit Sahne und Essig verrühren, mit dem Salat vermischen, salzen und pfeffern. Zugedeckt im Kühlschrank 3-4 Std. ziehen lassen.
2. Für die Linsen-Möhren-Mischung die Linsen in einem Sieb kalt abspülen, in einem Topf mit 400 ml Wasser aufkochen und nach Packungsanweisung ca. 20 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze weich garen. Inzwischen Möhre waschen, putzen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Linsen abgießen und abtropfen lassen, dabei das Kochwasser auffangen.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch goldgelb darin andünsten. Die Möhrenraspel unterrühren und bei großer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten. Tomatenmark untermengen und kurz mitrösten. Mit der Chili-Gewürzmischung bestäuben und mit 125 ml Linsen-Kochwasser ablöschen. Alles offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Dann Linsen, Barbecuesauce und bei Bedarf zusätzlich 1-3 EL Linsen-Kochwasser unterrühren. Weitergaren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Die Konsistenz sollte breiig und nicht zu flüssig sein. Mit Salz abschmecken.

4. Inzwischen die Hotdog-Brötchen nach Packungs-anweisung im Backofen aufbacken; nach Belieben im Kontaktgrill kurz bräunen. Radicchio waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

5. Die Linsen-Möhren-Mischung mit einer Gabel etwas zermusen. Koriandergrün, bis auf 1 EL, unterrühren. Die Hotdog-Brötchen der Länge nach aufschneiden. Jeweils auf der unteren Brötchenhälfte ein Viertel Radicchio verteilen, dann ein Viertel der Linsen-Möhren-Mischung daraufgeben. Darüber je ein Viertel Coleslaw verteilen. Mit dem Koriandergrün bestreuen. Die Brötchendeckel auflegen und die Sandwiches gleich servieren.