



Bánh-Mì-Sandwiches mit veganem Hack

Zubereitung

1. Für die Quick Pickles die Karotte und den Rettich in gleichgroße feine Stifte schneiden und in ein großes Einmachglas oder eine Schüssel füllen. Dann den Reisessig, den Agavendicksaft, das Salz, den Saft einer halben Zitrone und das heiße Wasser dazugeben und gut vermengen. Das Glas verschließen und zur Seite stellen. Die Gurke und die Peperoni in Scheiben und die Frühlingszwiebeln der Länge nach schneiden. Den Koriander waschen und sehr grob zupfen. Die Sandwichbrötchen so aufschneiden, dass eine Seite geschlossen bleibt. Alles zur Seite stellen und fürs Belegen bereithalten.
2. Die Zwiebel aus der Haut nehmen und halbieren, dann in feine Halbmonde schneiden. Den Knoblauch aus der Haut nehmen und fein hacken. Die Zitronengrasstange an den Enden abschneiden, der Länge nach halbieren und fein hacken. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin zuerst die Zwiebeln andünsten und nach ein paar Minuten den Knoblauch und das Zitronengras dazugeben. Nach ein paar Minuten das vegane Hack dazugeben und mit andünsten. Es sollen Röstaromen entstehen, aber immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
3. Während die vegane Hackfüllung anbrät, zwei EL vegane Mayo mit 2 EL Siracha und dem Limettensaft vermischen und ebenfalls zur Seite stellen.

Zutaten

Für 2 Personen

Hackfüllung:

- 1 Packung Veganer Mühlen Hack
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 Zitronengrasstange
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 TL Sambal Oelek (Flying Goose)
- 2 TL Agavendicksaft
- 2 EL Soja-Sauce
- Saft einer ½ Zitrone

Scharfe Mayo:

- 2 EL vegane Mayo
- 2 EL Siracha (Flying Goose)
- 1 Spritzer Limettensaft

Quick Pickles:

- 1 große Karotte
- ¼ eines mittelgroßen weißen Daikonrettichs
- 100 ml Reisweinessig
- 100 ml heißes Wasser
- 2 TL Salz
- 1 EL Agavendicksaft
- Saft einer ½ Zitrone



Bánh-Mì-Sandwiches mit veganem Hack

Zubereitung

4. In einer kleiner Schale Sambal Oelek, Agavendicksaft, Saft einer halben Zitrone und die Soja-Sauce vermischen und das Hack damit ablöschen. Sofort von der heißen Herdplatte nehmen und ziehen lassen.
5. Währenddessen die Brötchen mit der scharfen Mayo bestreichen, mit Gurkenscheiben belegen, dann üppig mit der vegane Hackmasse füllen und mit Pickles, Koriander, Frühlingszwiebeln und Peperonscheiben toppen.

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

Zutaten

Für 2 Personen

Toppings:

- ½ Gurke
- 15 g Koriander
- 1-2 Stangen Frühlingszwiebel
- 2-3 grüne oder rote Peperoni

Außerdem:

- 2 lange Sandwichbrötchen oder ein großes, breiteres Baguette (vom Bäcker)

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 2.559 kJ | 611 kcal

Eiweiß: 30,1 g

Fett: 23,3 g

Kohlenhydrate: 63,74 g