

French Onion Sandwich mit Tofu-Zwiebel-Aufstrich dazu Rosmarin-Drillinge und Ratatouille-Gemüse

Vegan Thermomix hilft • 962 kcal • Tag 3 kochen



Steinofenbaguette



Kartoffeln (Drillinge)



Tofu-Aufstrich Zwiebel



Pflücksalat



Zucchini



Tomate (Roma)



Zwiebel



Rosmarin



Thymian



vegane Mayonnaise



mittelscharfer Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Zucker*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Steinofenbaguette 15 16	250 g	375 g**	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Tofu-Aufstrich Zwiebel 11 15	150 g	225 g**	300 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Zucchini DE NL ES MA	1	1	2
Tomate (Roma) NL MA ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
vegane Mayonnaise	12,5 g**	18,75 g**	25 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	20 ml	20 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	600 kJ/143 kcal	4026 kJ/962 kcal
Fett	6,1 g	40,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,4 g
Kohlenhydrate	17,7 g	118,7 g
– davon Zucker	2,7 g	18 g
Eiweiß	3,7 g	24,7 g
Salz	0,5 g	3,39 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **9** Senf **11** Soja **15** Weizen **16** Gerste

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



1 Drillinge backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Drillinge vierteln oder halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, mit **Rosmarinzweige, Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, dabei Platz lassen für das **Gemüse** und im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Benutze für 4 Personen 2 Backbleche.

Währenddessen fortfahren.



2 Für das Gemüse

Tomate in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Zucchini in 1 cm Scheiben schneiden.

Die **Gemüse** in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, ganze **Thymianzweige, Salz*** und **Pfeffer*** würzen und neben die **Kartoffeln** im Ofen 15 – 20 Min. garen.

Währenddessen fortfahren.



3 Für die Zwiebeln

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

15 g [20 g | 25 g] **Öl***, 10 g [15 g | 20 g] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **12 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.

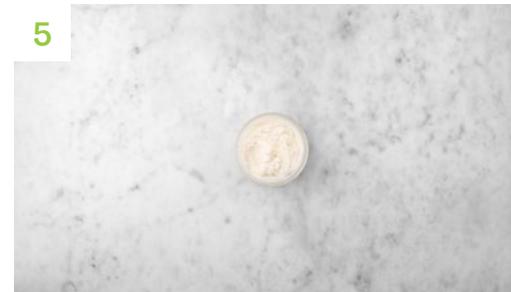


4 Für den Salat

In der großen Schüssel aus Schritt 2 **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Pflücksalat dazugeben, aber noch nicht vermengen.

Baguette in den letzten 8 Min. der Ofen Garzeit mit in den Ofen legen und goldbraun backen.



5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **vegane Mayonnaise** und ein Viertel des **Zwiebel-Aufstrichs** vermengen, bis ein glatter **Dip** entsteht.

Ein Viertel der **Zwiebeln** mit dem **Dip** vermengen.



6 Anrichten

Pflücksalat unter das **Dressing** heben.

Baguette aufschneiden und auf beiden Seiten mit **Zwiebel-Aufstrich** bestreichen.

Ein wenig **Salat** und **Ratatouille-Gemüse** auf die Unterseite anrichten und mit **Schmelzzwiebeln** toppen.

Rosmarin-Drillinge, restlichen **Salat** und **Gemüse** neben das **Sandwich** anrichten und mit **Zwiebel-Mayo-Dip** servieren.

Guten Appetit!