

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

Vegan 30 – 40 Minuten • 1013 kcal • Tag 3 kochen



Baguette



Kartoffeln (Drillinge)



Tofu-Aufstrich Zwiebel



Babyspinat



Tomate



Zucchini



Rosmarin



Thymian



vegane Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Zwiebel



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Essig\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Baguette <b>15</b>   <b>16</b>	1	1,5**	2
Kartoffeln ( <b>Drillinge</b> )	400 g	600 g	800 g
Tofu-Aufstrich Zwiebel <b>11</b>   <b>15</b>	150 g	225 g**	300 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Zucchini <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	2	3	4

\*\*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. 730 g)
Brennwert	579 kJ/138 kcal	4238 kJ/1013 kcal
Fett	6,82 g	49,93 g
– davon ges. Fettsäuren	0,74 g	5,39 g
Kohlenhydrate	15,28 g	111,92 g
– davon Zucker	2,53 g	18,52 g
Eiweiß	3,38 g	24,73 g
Salz	0,422 g	3,090 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 **NZ:** Neuseeland  
**ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 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\***, ganze **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.



## Für das Gemüse

**Tomate** in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Zucchini** in 1 cm Scheiben schneiden.

Die **Gemüsescheiben** 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.



## Für die Zwiebeln

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne über mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und **Salz\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** zugeben und darin 13 – 15 Min. anschwitzen, bis sie dunkelbraun sind. Mit **Salz** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Sollte die Zwiebel anfangen an der Pfanne zu kleben, kannst Du etwas Wasser\* hinzufügen.

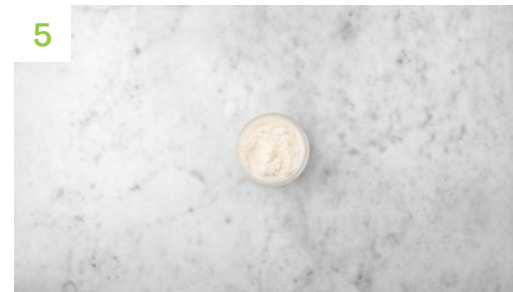


## Für den Salat

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

**Babyspinat** dazugeben, aber noch nicht vermengen.

**Steinofenbaguette** in den letzten 8 Min. der Ofen Garzeit im Ofen legen und goldbraun backen.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und ein Viertel des **Zwiebel-Aufstrichs** vermengen, bis ein glatter **Dip** entsteht.



## Anrichten

**Babyspinat** unter das **Dressing** heben.

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

Ein wenig **Babyspinat** 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!**