

# Veggie Po'-Boy! Louisiana Sandwich

gefüllt mit crunchy Champignons und Cajun-Dip

Vegetarisch Thermomix hilft • 812 kcal • Tag 3 kochen

17



Baguette



Champignons



Salatherz (Romana)



Tomate



Karotte



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Mayonnaise



Sahnejoghurt



Worcester Sauce



Frühlingszwiebel



Panko-Mehl



geriebener Hartkäse



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Essig\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 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
Champignons	200 g	300 g	400 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>DK</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	68 ml	102 ml	136 ml
Sahnejoghurt <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Panko-Mehl <b>15</b>	30 g	50 g	50 g
geriebener Hartkäse <b>7</b> <b>8</b>	20 g	40 g	40 g

\*\*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. 540 g)
Brennwert	632 kJ/151 kcal	3395 kJ/812 kcal
Fett	7,36 g	39,57 g
– davon ges. Fettsäuren	1,80 g	9,70 g
Kohlenhydrate	16,30 g	87,62 g
– davon Zucker	3,20 g	17,22 g
Eiweiß	4,46 g	23,97 g
Salz	0,649 g	3,491 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:** **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **9** Senf **15** Weizen **16** Gerste

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **ES:** Spanien



## 1 Champignons schneiden

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

**Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln.



## 2 Champignons backen

In einer großen Schüssel Hälfte der **Mayonnaise** mit Hälfte vom „**Hello Cajun**“, **Salz**\* und **Pfeffer**\* verrühren.

**Champignons** dazugeben und gut untermischen, sodass sie rundherum mit der **Mayonnaise** bedeckt sind.

**Panko-Mehl** und **Hartkäse** dazugeben und alles gut durchmischen.

**Champignons** mitsamt den **Pankobröseln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 15 Min. knusprig backen.

Währenddessen fortfahren.



## 3 Für den Dip

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

Grüne **Frühlingszwiebelringe**, **Sahnejoghurt**, restliche **Mayonnaise**, restliche **Gewürzmischung**, **Worcester Sauce** und **Pfeffer**\* in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Dip** im Mixtopf lassen.



## 4 Baguette rösten

**Baguette** schräg halbieren, dann waagrecht aufschneiden.

**Baguette** die letzten 4 – 5 Min. mit in den Ofen geben.



## 5 Für den Salat

**Karotte** schälen und in grobe Stücke schneiden.

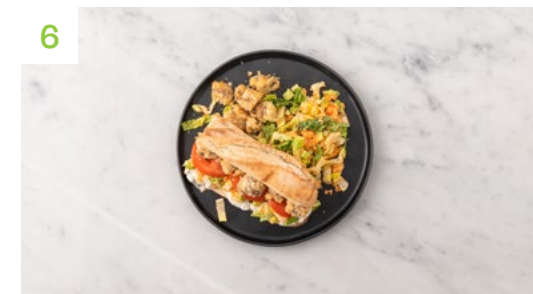
**Karotten**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl**\*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**Karotten** in eine große Schüssel umfüllen.

**Salatherz** längs halbieren, Stunk entfernen und **Salat** in feine Streifen schneiden.

**Salat** und weiße **Frühlingszwiebelringe** unter die **Karotten** heben. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.

**Tomate** in Scheiben schneiden, Strunk dabei entfernen.



## 6 Anrichten

Schnittflächen des **Baguettes** mit **Mayo-Dip** bestreichen.

Untere **Baguettehälften** mit etwas **Salat**, gebackenen **Champignons** und **Tomatenscheiben** belegen.

Mit den oberen **Brothälften** schließen und mit restlichem **Salat** und restlichem **Dip** auf Tellern anrichten.

**Tipp:** Wenn nicht alle **Champignons** in das Sandwich passen, gib den Rest daneben auf den Teller.

**Guten Appetit!**