



Protein-Sandwich mit Rote-Bete-Auberginen-Salat

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Zitronen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Gewürzgurken	3 St.
Rote Bete, vorgegart	1 St.
Balsamicoessig, hell	3 EL
Sojasauce	1 EL
Salz	
Veganer Frischaufstrich, Natur	75 g
Sojaghurt	75 g
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	5 g
Eiweißbrot	8 Scheiben
Margarine, vegan	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, Küchenkrepp

1. Auberginen schälen, halbieren und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Gewürzgurken und Rote Bete klein würfeln.
2. In einem Topf 500 ml Wasser, Zitronensaft, hellen Balsamicoessig, Sojasauce und Salz vermengen, auf mittlerer Stufe erhitzen, Aubergine dazugeben und ca. 20 Min. köcheln. Aubergine auf ein Küchenkrepp legen und gründlich abtrocknen.
3. In einer Schüssel veganen Streichgenuss Natur und Sojaghurt verrühren. Zwiebel, Gewürzgurke und Rote Bete zugeben und unterrühren. Aubergine unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 15 Min. kalt stellen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Eiweißbrot mit Margarine bestreichen, Auberginensalat auf vier Scheiben verteilen, mit gehackter Petersilie bestreuen und Sandwiches zuklappen. Sandwiches auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	226 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	11 g