



Veganes Club-Sandwich

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Vegane Frischaufstrich, Kräuter	50 g
Vegane Salatmayonnaise	40 ml
Senf	10 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Räuchertofu	200 g
Romatomen	2 St.
Minigurken	4 St.
Eisbergsalat	0.5 St.
Roggenbrot	8 Scheiben

Zubereitung

1. In einer Schüssel veganen Streichgenuss, vegane Mayonnaise und Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Zum Durchziehen beiseitestellen.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Räuchertofuscheiben darin rundherum ca. 4–5 Min kross und goldbraun anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen und etwas abkühlen lassen.
3. Tomate waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Gurken waschen, Enden entfernen, schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Eisbergsalat halbieren, in sehr dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.
4. Eisbergsalat zum Mayo-Senf-Dressing in die Schüssel geben und gut vermischen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen. 2 ungefähr gleich dicke Scheiben vom Roggenbrot abschneiden. Beide Scheiben mit Salat-Mayo-Dressing bestreichen. Eine der Scheiben mit Räuchertofu, Tomate und Gurke belegen und mit der zweiten Scheibe toppen. Veganes Club-Sandwich servieren.

Guten Appetit

Tipp: Mische den Salat nach und nach mit dem Mayo-Senf-Dressing, damit du das optimale Verhältnis erhältst. Es ist wichtig, dass die Mischung weder zu trocken noch zu flüssig ist.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	249 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	15 g