



Veganes Festival-Sandwich

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Strauchtomaten	4 St.
Salat-Mix	80 g
Salatgurken	0.5 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Salz	
Vemondo vegane Burger Pattys	4 St.
Öl	3 EL
Fladenbrot	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe

1. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Salat waschen und mit einem Tuch trocken tupfen. Gurke waschen, Enden entfernen und grob in eine Schüssel raspeln.
2. Gurke leicht mit den Händen ausdrücken und austretende Flüssigkeit abgießen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zu der Gurke Knoblauch und veganen Streichgenuss Natur geben und verrühren. Mit Salz abschmecken.
3. Burger-Patties vierteln und Stücke jeweils in eine längliche Form rollen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Stücke darin rundherum ca. 6 Min. knusprig anbraten. Fladenbrote an einer Seite aufschneiden.
4. Fladenbrot mit den Burger-Patty-Stücken, Tomaten, Salat und Gurke-Knoblauch-Sauce füllen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	773 kcal
Kohlenhydrate	113 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	25 g