



Veganes Sandwich

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Fleischtomaten	1 St.
Schnittlauch, frisch	20 g
Knoblauchzehen	2 St.
Blattspinat	100 g
Olivensöl	1 EL
Salz	0.5 TL
Veganer Frischtaufstrich, Natur	4 EL
Bauernmildes Brot	8 Scheiben
Margarine, vegan	8 EL
Vegane Genieberscheiben	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Sieb

1. Tomate waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und klein hacken. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einem Sieb Spinat waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne mit Deckel 1 EL Olivensöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spinat mit Salz und Knoblauch dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit einem Sieb überschüssige Flüssigkeit aus dem Spinat entfernen. In einer Schüssel mit Streichgenuss verrühren.
2. Brotscheiben jeweils mit 1 EL Margarine bestreichen. In einer Pfanne auf mittlerer Hitze 4 Scheiben auf der Margarine-seite anbraten.
3. Mit 1 Genieberscheibe, 2 Scheiben Tomaten, etwas Schnittlauch, Spinatcreme und nochmals Genieberscheiben belegen.
4. Jeweils mit einer Scheibe Brot abdecken. Wenden, sobald die Unterseite der ersten Scheibe Brot goldbraun ist. Sandwich etwas andrücken, sodass die Genieberscheibe besser schmelzen kann, und warten, bis die zweite Brotscheibe goldbraun ist.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	584 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	28 g