

Rezept

Veggie Nugget Sandwich

Personen: 4

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Zutaten

400 g Rotkohl
200 g Möhren
½ Radieschen
Saft von 1 Zitrone
1 TL süßer Senf
1 TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
2 Packungen (à 250 g) iglo vegane „Chicken“ Nuggets
½ Salatgurke
2 Stiele Oregano
8 Scheiben Sauerteigbrot

Zubereitung

1. Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und raspeln. Radieschen waschen, putzen und fein hobeln. Rotkohl, Möhren und Radieschen in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Senf, Honig und Öl verrühren, zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salatzutaten gut durchkneten. Die **iglo veganen „Chicken“ Nuggets** nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Gurke waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln, abzapfen. Brot in einer Pfanne ohne Fett on beiden Seiten ca. 2 Minuten anrösten. Die Hälfte der Brotscheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Rotkohl-Salat, vegane „Chicken“ Nuggets und Gurkenwürfel darauf verteilen. Übrige Brotscheiben auflegen. Sandwich je halbieren. Mit Oregano garnieren.

Pro Portion ca. 2050 kJ, 490 kcal, E 26 g, F 11 g, KH 66 g