



Ölz Dinkel Soft Sandwich mit veganem "Tuna"-Aufstrich

Veganes Sandwich-Rezept für den bewussten Jahresstart für 4 - 6 Portionen



Zutaten

6 Scheiben Ölz Dinkel Soft Sandwich
250 g Kichererbsen
2 EL Vegane Mayo
1 TL Senf
Saft einer halben Zitrone
1 TL Olivenöl
1 Stange Sellerie
1 EL Frischer Schnittlauch (geschnitten)
3 Avocados
Eingelegte Rote Zwiebel
1 Packung Salat (gemischt)
Salz & Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitungszeit

15 min

1. Kichererbsen vorbereiten:

Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken, bis sie eine stückige, aber weiche Konsistenz haben.

2. Aufstrich anrühren:

Die zerdrückten Kichererbsen in eine Schüssel geben.

Mit veganer Mayo, Senf, Zitronensaft und Olivenöl vermengen.

3. Würzen:

Die Masse mit Salz & Pfeffer abschmecken.

4. Sellerie & Schnittlauch vorbereiten:

Eine Stange Sellerie in kleine Stücke schneiden. Den Sellerie & fein gehackten Schnittlauch unter die Kichererbsen-Mischung rühren.

5. Sandwich zusammenstellen:

Eine Scheibe Ölz Dinkel Soft Sandwich mit dem veganen "Tuna"-Aufstrich bestreichen. Eine halbe Avocado in Scheiben schneiden und darauflegen. Mit eingelegten roten Zwiebeln und Salatblättern belegen. Mit einer zweiten Sandwich-Scheibe schließen.

6. Servieren & Genießen:

Das Sandwich direkt genießen – perfekt als leichter, pflanzlicher Snack!