



Ölz Körner Soft Sandwich mit Cashew-Cream-Cheese & Toppings

Veganes Sandwich-Rezept für 2 Portionen



Zutaten

2 Scheiben Ölz Körner Soft Sandwich

Für den Cashew-Cream-Cheese:

100 g Cashewkerne (mind. 4 Std. oder über Nacht eingeweicht)

1 EL Zitronensaft

1 TL Apfelessig

1 TL Dijon-Senf

1 EL Olivenöl

2 EL Wasser (mehr nach Bedarf)

1 Knoblauchzehe

Salz & Pfeffer nach Geschmack

Toppings:

1 kleine Salatgurke

1 Handvoll Micro Greens (z. B. Radieschen- oder Brokkolisprossen)

Frische Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie, Dill, Koriander)

2 EL geröstete Saaten (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, etc.)

Salzflocken zum Garnieren

Zubereitungszeit

20 min

1. Cashew-Cream-Cheese vorbereiten:

Die eingeweichten Cashewkerne abgießen und gut abspülen. Mit Zitronensaft, Apfelessig, Dijon-Senf, Olivenöl, Knoblauch, Wasser, Salz & Pfeffer in einem Mixer oder einer Küchenmaschine cremig pürieren. Falls nötig, etwas mehr Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abschmecken und beiseitestellen.

2. Saaten rösten:

Die Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne in eine trockene Pfanne geben. Auf mittlerer Hitze ohne Öl unter gelegentlichem Schwenken 1-2 Minuten rösten, bis sie leicht goldbraun sind und duften. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Toppings vorbereiten:

Salatgurke in kleine Stückchen schneiden. Micro Greens und Kräuter hacken.

4. Sandwich vorbereiten & belegen:

Die Ölz Körner Soft Sandwich Scheiben leicht toasten, falls eine knusprigere Basis gewünscht ist. Den Cashew-Cream-Cheese großzügig auf den Toast streichen. Mit den Gurkenstückchen, Micro Greens und Kräutern bestreuen. Die gerösteten Saaten darüber verteilen und zum Schluss mit Salzflocken toppen.

Unser Tipp:

Für eine würzigere Note kann der Cashew-Cream-Cheese mit Hefeflocken verfeinert werden!