



Veganes „Eiersalat“-Sandwich von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Vegane Mayonnaise

80 ml Sojadrink
½ TL Senf
Salz, Pfeffer
½ Zitrone, unbehandelt
150 ml neutrales Öl

Tofumasse

1 Block fester Tofu (etwa 200 g)
1 kleine rote Zwiebel
100 g Kirschtomaten, gelb und rot
Muskatnuss
Salz, Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
1 Zehe Knoblauch
Kurkuma, gemahlen
Kala Namak (auch Schwarzsatz genannt, im Biohandel erhältlich)

Sowie

Liebstockel
Petersilie
Schnittlauch
2 Gewürzgurken
2-3 Stangen Frühlingszwiebeln
1 EL Kapern
½ Bund Radieschen
200 g grüner Spargel
Öl zum Braten
Salz, Zucker, Pfeffer
1 Zitrone, unbehandelt
½ Kopf Eisbergsalat
12 Scheiben Tramezzini (alternativ Toastbrot oder anderes Brot nach Wahl)

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):

Für die Mayonnaise den Sojadrink mit Senf, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, -saft und Öl in einen engen Mixbecher geben. Einen Pürierstab bis zum Boden hineinstecken, starten und langsam hochziehen, sodass eine Bindung entsteht. Liebstockel und Petersilie hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gewürzgurken würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und die Kapern hacken. Die Radieschen in feine Scheiben hobeln oder schneiden und zusammen in eine Schüssel geben. Leicht salzen und mit einem Teil der Mayonnaise marinieren.



Den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In grobe Stücke schneiden und in etwas Öl braten, bis der Spargel gebräunt ist und die gewünschte Konsistenz hat. Dabei mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft ablöschen, in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Tofu mit einem Küchentuch trocknen und bei Bedarf etwas auspressen. Mit den Händen grob in eine heiße Pfanne mit Öl bröseln. Braten, bis der Tofu leicht gebräunt ist. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mitbraten. Auch die Kirschtomaten halbieren und dazugeben. Mit Muskatnuss, wenig Salz, Pfeffer, Paprikapulver und geriebenem Knoblauch würzen und mit Kurkuma färben. Die Platte ausschalten und Kala Namak für den Ei-Geschmack dazugeben. Achtung: Kala Namak sollte nicht mitgebraten werden.

Den Eisbergsalat in feine Streifen schneiden und mit dem grünen Spargel und etwas Mayonnaise marinieren.

Nun die Brotscheiben mit Mayonnaise bestreichen und die Sandwiches nach Belieben schichten. Dabei am besten drei Brotscheiben pro Sandwich nutzen. In der Mitte schräg halbieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

629 kcal – 44 g Fett – 14 g Eiweiß – 45 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.