Ölz Dinkel Soft Sandwich mit veganem "Tuna"-Aufstrich

Veganes Sandwich-Rezept für den bewussten Jahresstart



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

Für 4-6 Portionen

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!