

# Vegan Tuna Sandwich mit Kapern & Kichererbsen dazu Remoulade und Gurkensalat

Vegan 30 – 40 Minuten • 809 kcal • Tag 5 kochen



Kichererbsen



vegane Mayonnaise



Dill



Frühlingszwiebel



Gurke



Veganes cremiges  
Sojaprodukt



mittelscharfer Senf



Zitrone



Ofenkartoffeln



Ciabatta-Brötli



Kapern



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Weissweinessig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 2 grossen Schüsseln

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Ciabatta-Brötli <b>15) 18)</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 770 g)
Brennwert	440 kJ/ 105 kcal	3385 kJ/ 809 kcal
Fett	4.09 g	31.48 g
– davon ges. Fettsäuren	0.41 g	3.14 g
Kohlenhydrate	12.41 g	95.59 g
– davon Zucker	1.66 g	12.80 g
Eiweiss	3.30 g	25.40 g
Salz	0.439 g	3.382 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 9) Senf 11) Soja 15) Weizen 18) Roggen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** in 0.5 cm Scheiben schneiden.

**Kartoffelscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 2 EL [4 EL] **Öl\***, kräftig **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie aussen knusprig sind.

Dabei Platz lassen für die **Ciabatabrötli**.

**Ciabatabrötli** in den letzten 5 – 7 Min. der Ofenbackzeit mit auf das Backblech geben.



## Kleine Vorbereitung

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Dill** fein hacken.

**Gurke** in feine Scheiben schneiden oder raffeln.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## Salat zubereiten

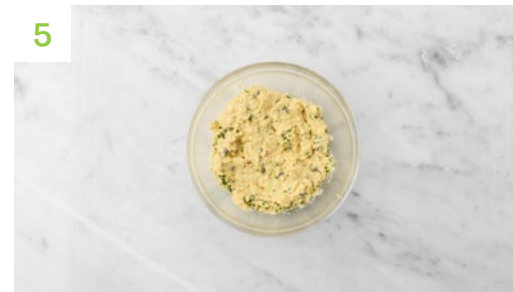
In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL] **Essig\***, 1 TL [2 TL] **Zucker\***, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** und die Hälfte vom **Dill** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurkenscheiben** hinzufügen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Remoulade

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, die Hälfte der **Mayonnaise**, die Hälfte vom **Senf**, restlichen **Dill**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** und den grünen Teil der **Frühlingszwiebel** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Chickpea-Tuna machen

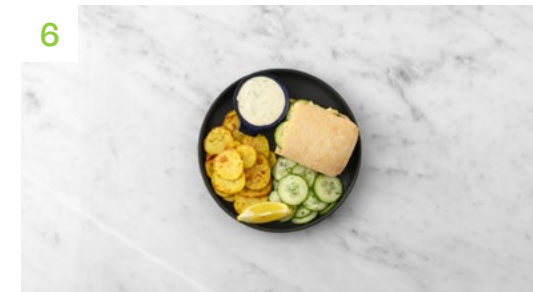
**Kapern** durch ein Sieb abgiessen und fein hacken.

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgiessen.

In einer grossen Schüssel **Kichererbsen**, restliche **Mayonnaise**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** und 1 EL [2 EL] **Remoulade** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer stückigen Masse verarbeiten (Konsistenz als **Kartoffelstampf**).

**Kapern** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** dazu geben und verrühren.

Kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Warme **Ciabatabrötli** waagrecht halbieren.

Ein wenig **Gurkensalat** auf die **Brötli** verteilen, mit **Chickpea-Tuna** toppen und verschliessen.

**Brötli** auf Teller verteilen.

**Kartoffelscheiben** und **Gurkensalat** daneben anrichten und mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

## En Guete!



# Vegan tuna sandwich with capers and chickpeas with remoulade and cucumber salad

Vegan 30–40 minutes • 809 kcal • Cook on day 5



Chickpeas



Vegan mayonnaise



Dill



Spring onion



Cucumber



Vegan creamy soy product



Medium-hot mustard



Lemon



Baking potatoes



Ciabatta buns



Capers



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, sugar\*, oil\*, white wine vinegar\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 potato masher, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Spring onion	1 x	15-25 g	1 x	140 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Vegan creamy soy product <b>(11)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Medium-hot mustard <b>(9)</b>	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Ciabatta buns <b>(15) (18)</b>	2 x	75 g	4 x	75 g
Capers	1 x	35 g	2 x	35 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 770 g)
Calories	440 kJ/ 105 kcal	3385 kJ/ 809 kcal
Fat	4.09 g	31.48 g
- of which saturated fats	0.41 g	3.14 g
Carbohydrate	12.41 g	95.59 g
- of which sugar	1.66 g	12.80 g
Protein	3.30 g	25.40 g
Salt	0.439 g	3.382 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 9) Mustard 11) Soya 15) Wheat 18) Rye**

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## For the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the potatoes into 0.5 cm slices.

Spread the potato slices on a baking tray lined with baking paper, mix with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\* and bake in the oven for 25-30 min. until crispy on the outside.

Leave some room for the ciabatta buns.

Add the ciabatta buns to the baking tray for last 5-7 min. of the cooking time.



## Get prepped

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Finely chop the dill.

Cut the cucumber into thin slices.

Cut the lemon into 6 wedges.



## Prepare the salad

In a large bowl, mix 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar\*, the juice of 1 [2] lemon wedge(s) and half the dill to make a dressing.

Add the cucumber slices and season with salt\* and pepper\*.



## For the remoulade

In a small bowl, mix the vegan creamy soy product, half of the mayonnaise, half of the mustard, the remaining dill, the juice of 1 [2] lemon wedge and the green part of the spring onion. Season with salt\* and pepper\*.



## Make the chickpea tuna

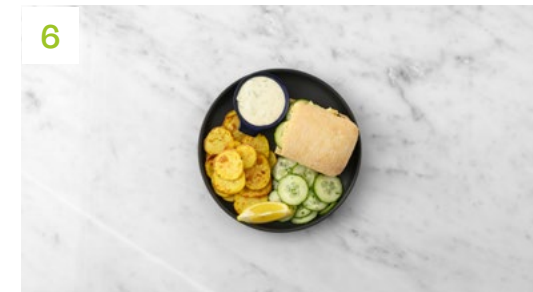
Drain the capers in a sieve and finely chop them.

Drain the chickpeas in a sieve.

In a large bowl, use a potato masher to mash the chickpeas, remaining mayonnaise, juice of 1 [2] lemon wedge and 1 tbsp. [2 tbsp.] remoulade into a chunky mass (with the consistency of mashed potato).

Add the capers and white spring onion and stir.

Season with plenty of salt\* and pepper\*.



## Serve

Cut the warm hot ciabatta buns in halves horizontally.

Spread a little cucumber salad on the buns, top with chickpea tuna and close.

Serve the buns on plates.

Add the potato slices and cucumber salad and enjoy with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!



# Sandwich au thon végétalien avec des câpres et des pois chiches avec une rémoulade et une salade de concombre

Végétalien 30 – 40 minutes • 809 kcal • Cuisiner au 5e jour



Pois chiches



Mayonnaise végétalienne



Aneth



Oignon de printemps



Concombre



Crème cuisine au soja



Moutarde mi-forte



Citron



Pommes de terre



Pain ciabatta



Câpres



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel, poivre\*, sucre\*, huile\*, vinaigre de vin blanc\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-purée, 1 bol, 1 passoire et 2 saladiers

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	1 x 140 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Crème cuisine végétalienne au soja <b>11</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde mi-forte <b>9</b>	0,5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Ciabatta <b>15</b> <b>18</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Câpres	1 x 35 g	2 x 35 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes

### pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 770 g)
Valeur calorique	440 kJ/ 105 kcal	3.385 kJ/ 809 kcal
Lipides	4,09 g	31,48 g
- dont acides gras saturés	0,41 g	3,14 g
Glucides	12,41 g	95,59 g
- dont sucre	1,66 g	12,80 g
Protéines	3,30 g	25,40 g
Sel	0,439 g	3,382 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 9**) moutarde **11**) soja **15**) blé **18**) seigle

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## Pour les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre non épluchées en tranches de 0,5 cm.

Répartir les tranches de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, ajouter 2 cs [4 cs] d'huile\*, saler\* généreusement et poivrer\*, puis enfourner pour 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes à l'extérieur.

Laisser un peu de place pour les pains ciabatta.

Pour les 5 à 7 dernières minutes de la cuisson, placer les pains ciabatta sur la plaque de four.



## Pour la rémoulade

Dans un bol, mélanger la crème cuisine au soja, la moitié de la mayonnaise, la moitié de la moutarde, le reste de l'aneth, le jus de 1 [2] quartier de citron et la partie verte de l'oignon de printemps. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Petite préparation

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Hacher finement l'aneth.

Couper ou râper le concombre en fines tranches.

Couper le citron en 6.



## Préparer le thon aux pois chiches

Égoutter les câpres dans une passoire et les hacher finement.

Égoutter les pois chiches dans une passoire.

Dans un saladier, mélanger les pois chiches, le reste de la mayonnaise, le jus de 1 [2] quartier de citron et 1 cs [2 cs] de rémoulade en une masse contenant encore des morceaux à l'aide d'un presse-purée (consistance telle de la purée).

Ajouter les câpres et la partie blanche de l'oignon de printemps et mélanger.

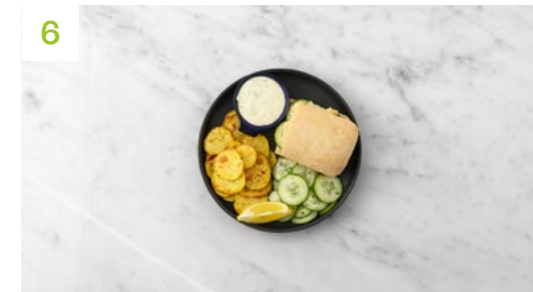
Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Préparer la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cc [2 cc] de vinaigre\*, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 1 cc [2 cc] de sucre\* et la moitié de l'aneth pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter les tranches de concombre, saler\* et poivrer\*.



## Dresser

Couper les pains ciabatta en deux dans la longueur.

Répartir un peu de salade de concombre sur les petits pains, répartir le thon aux pois chiches et refermer.

Placer les pains sur les assiettes.

Répartir les tranches de pommes de terre et la salade de concombre, et déguster avec les quartiers de citron restants.

**Bon appétit !**