

Veggie Po'-Boy! Louisiana Sandwich

gefüllt mit crunchy Champignons und Cajun-Dip

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 797 kcal • Tag 3 kochen

25



Steinofenbaguette



Salatherz (Romana)



Tomaten



Mayonnaise



Cajun, Gewürzmischung



Sahnejoghurt



Worcester Sauce



Rüebli



braune Champignons



Frühlingszwiebel



Panko-Mehl



geriebener Hartkäse

Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüschäler,
1 kleine Schüssel und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Steinofenbaguette 15) 16)	1 x	250 g	2 x	250 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise 8) 9)	4 x	17 ml	8 x	17 ml
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x	4 g	2 x	4 g
Sahnejoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Worcester Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
braune Champignons	1 x	225 g	2 x	225 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Panko-Mehl 15)	1 x	30 g	1 x	50 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 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. 530 g)
Brennwert	626 kJ/ 150 kcal	3336 kJ/ 797 kcal
Fett	7.24 g	38.53 g
- davon ges. Fettsäuren	1.95 g	10.39 g
Kohlenhydrate	16.35 g	87.06 g
- davon Zucker	3.14 g	16.73 g
Eiweiss	4.40 g	23.43 g
Salz	0.655 g	3.487 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen 16) Gerste

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



1 Champignons schneiden

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

Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.



2 Champignons backen

In einer grossen Schüssel Hälfte der **Mayonnaise** mit Hälfte vom „**Hello Cajun**“, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Champignons dazugeben und gut untermischen, sodass sie rundherum mit der **Mayonnaise** bedeckt sind.

Panko-Mehl und **Hartkäse** dazugeben und alles gut durchmischen.

Champignons mitsamt den **Pankobröseln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 15 Min. knusprig backen.



3 Für den Dip

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

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit restlicher **Mayonnaise**, restlicher **Gewürzmischung**, **Worcester Sauce** und grünen **Frühlingszwiebelringen** verrühren. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



4 Für den Salat

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] von dem **Dip** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Salatherz längs halbieren, Stunk entfernen und **Salat** in feine Streifen schneiden.

Salat und weisse **Frühlingszwiebelringe** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben.

Rüebli schälen und in die grosse Schüssel reiben.

Tomate in Scheiben schneiden, Strunk dabei entfernen.



5 Baguette rösten

Baguette schräg halbieren, dann waagrecht aufschneiden.

Baguette die letzten 4 – 5 Min. mit in den Ofen geben.



6 Anrichten

Schnittflächen des **Baguettes** mit **Mayo-Dip** bestreichen.

Untere **Baguettehälften** mit etwas **Salat**, gebackenen **Champignons** und **Tomatenscheiben** belegen. Mit den oberen **Brothälften** schliessen und mit restlichem **Salat** und restlichem **Dip** auf Tellern anrichten.

Tipp: Wenn nicht alle **Champignons** in das Sandwich passen, gib den Rest daneben auf den Teller.

En Guete!

Veggie Po'-Boy! Louisiana sandwich filled with crunchy mushrooms and cajun dip

Vegetarian 25-35 minutes • 797 kcal • Cook on day 3

25



Stone-baked baguette



Romaine lettuce heart



Tomatoes



Mayonnaise



Cajun, spice mix



Cream yoghurt



Worcester sauce



Carrots



Brown mushrooms



Spring onion



Panko breadcrumbs



Grated hard cheese

Let's get started

Wash vegetables and lettuce.

Basics from your kitchen*

Oil*, vinegar*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable peeler, 1 small bowl and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Stone-baked baguette 15) 16)	1 x	250 g	2 x	250 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise 8) 9)	4 x	17 ml	8 x	17 ml
"Hello Cajun" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Cream yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Brown mushrooms	1 x	225 g	2 x	225 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	30 g	1 x	50 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 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. 530 g)
Calories	626 kJ/ 150 kcal	3336 kJ/ 797 kcal
Fat	7.24 g	38.53 g
- incl. saturated fats	1.95 g	10.39 g
Carbohydrate	16.35 g	87.06 g
- incl. sugar	3.14 g	16.73 g
Protein	4.40 g	23.43 g
Salt	0,655 g	3,487 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: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat **16)** Barley

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



1 Cut the mushrooms

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

Cut the mushrooms into halves or quarters depending on their size.



2 Bake the mushrooms

In a large bowl, mix half of the mayonnaise with half of the "Hello Cajun", salt* and pepper*.

Add the mushrooms and mix well so that they are completely covered with the mayonnaise.

Add Panko breadcrumbs and hard cheese and mix well.

Put the mushrooms and the panko breadcrumbs on a baking tray lined with baking paper and bake for approx. 15 min. until crispy.



3 For the dip

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

In a small bowl, mix cream yoghurt with the remaining mayonnaise, remaining spice mixture, Worcester sauce and green spring onion rings. Season with pepper*.



4 For the salad

In a large bowl, mix together 2 tbsp. [4 tbsp.] of the dip with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar* salt* and pepper*.

Cut lettuce heart lengthways, remove stalk, then slice lettuce thinly.

Add salad and white spring onion rings to the dressing in the bowl.

Peel the carrots and grate into the large bowl.

Slice the tomato, removing the stalk.



5 Roast baguette

Halve baguette diagonally, then slice it horizontally.

Place baguette into the oven for the last 4-5 min.



6 Serve

Coat the cut surfaces of the baguette with mayo dip.

Add some salad, baked mushrooms and tomato slices to the bottom baguette halves. Place the top halves on top and arrange on plates with the remaining salad and dip.

Tip: If not all of the mushrooms fit in the sandwich, place the rest on the plate alongside.

Bon appetit!

Veggie Po'-Boy ! Sandwich de Louisiane

garni de champignons croustillants et de dip cajun

Végétarien 25 – 35 minutes • 797 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Baguette



Cœur de laitue romaine



Tomates



Mayonnaise



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



Yogourt à la crème



Sauce Worcester



Carottes



Champignons bruns



Oignon de printemps



Panko



Fromage à pâte dure râpé



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

C'est parti

Laver les légumes et la salade.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile*, vinaigre*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 économe, 1 bol et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Baguette 15 16)	1 x 250 g	2 x 250 g
Cœur de laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8 9)	4 x 17 ml	8 x 17 ml
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt à la crème 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Champignons bruns	1 x 225 g	2 x 225 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Panko 15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 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. 530 g)
Valeur calorique	626 kJ/ 150 kcal	3336 kJ/ 797 kcal
Lipides	7,24 g	38,53 g
- dont acides gras saturés	1,95 g	10,39 g
Glucides	16,35 g	87,06 g
- dont sucre	3,14 g	16,73 g
Protéines	4,40 g	23,43 g
Sel	0,655 g	3,487 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 : **7**) lait (comprenant du lactose) **8**) œufs **9**) moutarde **15**) blé **16**) seigle

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



Couper les champignons

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

Couper en deux ou en quatre les champignons selon leur taille.



Cuire les champignons

Dans un saladier, mélanger la moitié de la mayonnaise avec la moitié du mélange d'épices « Hello Cajun », le sel* et le poivre*.

Ajouter les champignons et bien mélanger, de sorte qu'ils soient entièrement recouverts de mayonnaise.

Ajouter la Panko et le fromage à pâte dure et bien mélanger le tout.

Déposer les champignons et la chapelure Panko sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner environ 15 min jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.



Pour le dip

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Dans un bol, mélanger le yogourt à la crème avec le reste de mayonnaise, le reste du mélange d'épices, la sauce Worcester et les rondelles vertes de l'oignon de printemps. Poivrer*.



Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 2 cs [4 cs] du dip, 1 cs [2 cs] d'huile* et 1 cs [2 cs] de vinaigre* avec du sel* et du poivre*.

Couper la salade en deux dans la longueur, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en fines lamelles.

Dans le bol, ajouter à la vinaigrette la salade et les rondelles blanches de l'oignon de printemps.

Éplucher les carottes et les râper dans le saladier.

Couper la tomate en tranches en enlevant le trognon.



Griller la baguette

Couper la baguette en deux moitiés, puis les trancher dans la longueur et les ouvrir.

Enfourner les morceaux de baguette dans les 4 à 5 dernières minutes du temps de cuisson.



Dresser

Badigeonner l'intérieur des morceaux de baguette avec le dip à la mayo.

Garnir les moitiés inférieures de baguette avec un peu de salade, des champignons cuits et des tranches de tomates. Fermer avec les moitiés supérieures et dresser sur des assiettes avec le reste de la salade et le reste du dip.

Astuce : si tous les champignons n'entrent pas dans le sandwich, placer le reste sur l'assiette.

Bon appétit !