

Veganes Thunfisch-Sandwich

Zutaten:

1 Noriblatt Algen

60g feine Sojaschnetzel

2-3 Gewürzgurken

0,25 Bund Petersilie frisch

3 EL pflanzliche Mayonnaise

1 EL Zitronensaft

1 TL Senf

0,5 TL Pfeffer gemahlen

0,5 TL Koriander gemahlen

0,25 Kreuzkümmel gemahlen

0,5 TL Fenchelsamen gemahlen

Margarine oder vegane Butter

4 Große Kopfsalatblätter

0,25 Paprikapulver

0,5 TL Salz

8 Vollkorntoastbrot

1-2 Tomaten in Scheiben geschnitten



Zubereitung:

1. Eine Hälfte von Noriblatt in kleine Stücke reißen und in eine Schüssel geben. Sojaschnetzel dazugeben, mit kochendem Wasser übergießen und für 15 Minuten ziehen lassen.
2. inzwischen Gewürzgurken klein schneiden, Petersilie hacken und die 2. Noriblatt Hälfte in kleine Stücke reißen.
3. Mayonnaise, Gewürzgurken, Noriblatt Hälfte, Petersilie, Zitronensaft, Senf und alle Trockengewürzen in einem Mixer oder Pürierstab kurz durchmischen.
4. Das eingeweichte Sojaschnetzel mit Nori Algen in ein Sieb geben und die Sojaschnetzel leicht auspressen.
5. Anschließend das Sojaschnetzel und gemixte Masse in eine Schüssel geben, noch einmal durchrühren und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
6. großzügig die Toastscheiben einseitig mit Margarine bestreichen. Eine große Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und die Toastscheiben goldbraun anbraten.
5. Die „Thunfisch“-Masse auf 4 Scheiben verteilen, Salatblätter und Tomatenscheiben ebenfalls darauf verteilen, mit den anderen Scheiben schließen, jeweils diagonal teilen und servieren.

Tipps und Abwandlungen:

Wenn die „Thunfisch“-Masse warm sein soll, können die fertigen Sandwiches in der Pfanne gewendet werden.

