



Vegane Maultaschen-Sandwiches mit Karamell-Zwiebeln und Kräuter-Mayo



 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	4 St.
Öl	260 ml
Zucker	4 EL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Bärlauch	25 g
Zitronen	0.5 St.
Sojadrink	100 ml
Senf	1 TL
Salz	
Vegane Maultaschen	8 St.
Bauernmildes Brot	8 Scheiben
Feldsalat	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Pfanne, Salatschleuder, Pürierstab

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln zugeben und ca. 3 Min. braten. 3 EL Zucker und Balsamicoessig zugeben und auf mittlerer Stufe weitere ca. 10 Min. karamellisieren lassen, dabei gelegentlich umrühren. Karamellisierte Zwiebeln auf einem Teller beiseitestellen.

2. Knoblauch schälen und grob hacken. Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. In einem hohen Gefäß Sojadrink, 1 EL Zitronensaft, Senf, Knoblauch und Bärlauch pürieren. 200 ml Öl unter ständigem Mixen in einem sehr dünnen Strahl hineinfließen lassen, bis die Masse cremig ist. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Tipp:

Je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit kannst du die Mayo auch mit anderen Kräutern wie z.B. Petersilie oder Basilikum zubereiten.

3. Maultaschen in Scheiben schneiden. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Maultaschen darin rundherum ca. 3 Min. goldbraun braten und auf einem Teller beiseitestellen.

4. Bauernbrotscheiben hauchdünn mit der Bärlauch-Mayo bestreichen und in der Pfanne beidseitig goldbraun rösten. Feldsalat waschen und trocken schleudern.

5. Maultaschen-Sandwich nach Belieben mit Bärlauch-Mayo, Feldsalat, Maultaschen und karamellisierten Zwiebeln belegen. Mit geröstetem Bauernbrot abschließen, Sandwiches halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1447 kcal
Kohlenhydrate	178 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	65 g