Veganes Sandwich

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Fleischtomaten	1 St.
Schnittlauch, frisch	20 g
Knoblauchzehen	2 St.
Blattspinat	100 g
Olivenöl	1 EL
Salz	0.5 TL
Veganer Frischaufstrich, Natur	4 EL
Bauernmildes Brot	8 Scheiben
Margarine, vegan	8 EL
Vegane Genießerscheiben	8 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Sieb

1. Tomate waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und klein hacken. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einem Sieb Spinat waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne mit Deckel 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spinat mit Salz und Knoblauch dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit einem Sieb überschüssige Flüssigkeit aus dem Spinat entfernen. In einer Schüssel mit Streichgenuss verrühren.

2. Brotscheiben jeweils mit 1 EL Margarine bestreichen. In einer Pfanne auf mittlerer Hitze 4 Scheiben auf der Margarineseite anbraten.

3. Mit 1 Genießerscheibe, 2 Scheiben Tomaten, etwas Schnittlauch, Spinatcreme und nochmals Genießerscheiben belegen.

4. Jeweils mit einer Scheibe Brot abdecken. Wenden, sobald die Unterseite der ersten Scheibe Brot goldbraun ist. Sandwich etwas andrücken, sodass die Genießerscheibe besser schmelzen kann, und warten, bis die zweite Brotscheibe goldbraun ist.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	584 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	28 g