



# Spinat-Champignon-Sandwich

⌚ Preparation time: 20 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 20 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten für 2 Sandwiches

- 3 EL Olivenöl
- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- 80 g Babyspinat
- 200 g Champignons
- 3 EL Mandelmus
- 100 ml Wasser
- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL Hefeflocken
- 2-3 TL Sojasoße (kann für eine sojafreie Variante einfach entfallen)
- 1 Prise Kurkuma | zur schöneren Färbung des Hefeschmelzes (kann auch wegfallen)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Schwarzer Grober Pfeffer
- Meersalz
- 4 Scheiben veganer großer Sandwich-Toast (Vollkorn)

Außerdem: Einen Sandwich-Toaster

## Zubereitung (ca. 20 Min.)

1. Zuerst den Hefeschmelz vorbereiten. Dafür 3 EL Mandelmus, eine Prise Cayennepfeffer, eine Prise Kurkuma, 2 EL Hefeflocken, 1 TL Sojasoße, 1 TL scharfer Senf und etwas Meersalz verrühren und erhitzen. Unter Rühren mit dem Schneebesen nach und nach 100 ml Wasser hinzufügen und den Hefeschmelz dickflüssig-cremig köcheln. Den Hefeschmelz danach zur Seite stellen.
2. Sandwich-Toaster vorheizen. Den Babyspinat waschen. Eine Schalotte oder kleine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Champignons mit etwas Küchenkrepp putzen, die Stiele einkürzen und die Champignons fein aufschneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel glasig dünsten. Dann die geschnittenen Champignons hinzufügen, salzen, pfeffern und etwa 3 Minuten anbraten. So lange braten, bis die austretende Flüssigkeit etwas verdampft ist. Dann den Babyspinat dazu geben und etwas zusammen fallen lassen. Die Füllmasse mit einer großen Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss, sowie 1-2 TL Sojasoße und Pfeffer abschmecken.
4. Zwei Sandwich-Toasts auf die vorgeheizte Toaster-Fläche legen. Die Toasts mit der Champignon-Spinatfüllung belegen. Den Hefeschmelz nochmals ganz kurz auf der heißen Herdplatte flüssig bzw. cremig werden lassen und auf die Füllung geben (Ihr könnt natürlich anstelle des Hefeschmelzes auch veganen Käse Eurer Wahl nehmen!). Die belegten Hälften mit zwei Toasts schließen und etwa 3-4 Minuten im Sandwich-Toaster kross toasten.

Heiß, cremig & saftig genießen!