



Veganes Tofu-Sandwich

Bánh-mì-Style mit Krautsalat



ca. 25min



2 Personen

Dieses knusprige Sandwich ist dem bekannten vietnamesischen Bánh Mì nachempfunden, einem belegten Baguette mit knackigem Gemüse, Fleisch und würziger Pastete. Letztere haben wir für dieses Gericht in veganer Version aus Pilzen zubereitet, die dem Sandwich reichlich Umami verleihen. Statt Fleisch kommt goldbraun gebratener Tofu drauf, außerdem gesellen sich fruchtige Tomaten und ein selbst gemachter Krautsalat dazu. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen vegane Mayonnaise^{10,12}
- 1 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung¹¹
- 200g geschnittener Weißkohl
- 250g Champignons
- 1 Tomate
- 1 Packung Bio-Tofu, mariniert⁶
- 2 Baguettebrötchen¹
- 25ml Sojasauce^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- ½EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 803kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 31.6g



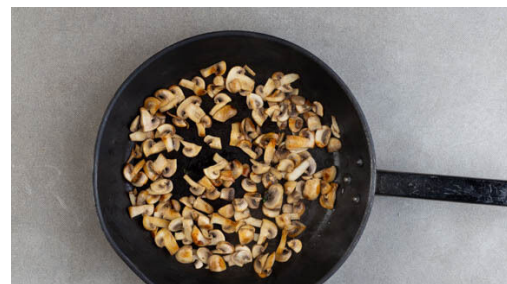
1. Krautsalat zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Mayonnaise** mit der **Gewürzmischung**, 1EL hellem Essig und 1 Prise Zucker verrühren. Den **Weißkohl** gut mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



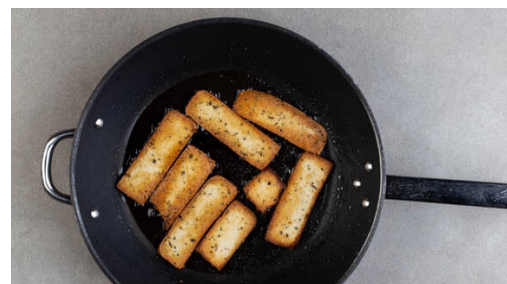
4. Pilze pürieren

Die **Brötchen** aufschneiden und im Ofen 6–8Min. aufbacken. Die **Pilze** mit der **½ der Sojasauce** und 1TL hellem Essig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die **Pilzpaste** mit mehr **Sojasauce** und Pfeffer nach Geschmack verfeinern. Die Pfanne auswischen.



2. Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Margarine und 1 Prise Salz bei starker Hitze in 6–8Min. goldbraun anbraten.



5. Tofu braten

Den **Tofu** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.



3. Zutaten schneiden

Die **Tomate** halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mit einem sauberen Küchentuch vorsichtig so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem **Tofu** pressen, dann den **Tofu** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



6. Sandwichs belegen

Die **Brötchen** mit der **Pilzpaste** bestreichen, dann mit dem **Tofu**, den **Tomaten** und etwas **Krautsalat** belegen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Tofu-Sandwichs** auf Teller verteilen und mit ggf. **übrigem Krautsalat** servieren.