



Veganes Tofu-Sandwich

Bánh-mì-Style mit Krautsalat



ca. 25min



3-4 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

- 2 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung ¹¹
- 1 Weißkohl
- 500g Champignons
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Bio-Tofu, mariniert ⁶
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- große 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), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 722kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 79.9g, Eiweiß 29.4g



1. Krautsalat zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 4EL vegane Mayonnaise mit der **Gewürzmischung**, 2EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Zucker verrühren. Den **Weißkohl** halbieren und in feine Streifen schneiden, dann gut mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



4. Pilze pürieren

Die **Brötchen** aufschneiden und im Ofen 6–8Min. aufbacken. Die **Pilze** mit der **Sojasauce** und 2TL hellem Essig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die **Pilzpastete** mit Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern. Die Pfanne auswischen.



2. Pilze braten

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



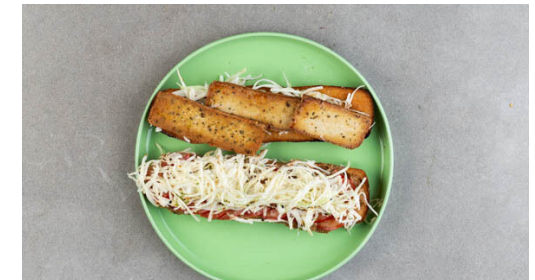
5. Tofu braten

Den **Tofu** in der 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 **Tomaten** 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 **Pilzpastete** 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.