



Tofusandwich Bánh-mì-Style

mit buntem Salat und Ofenkarotten



20-30min



2 Personen

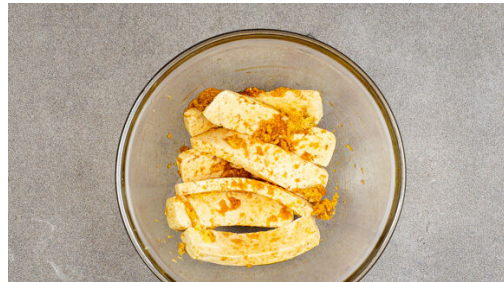
Der vietnamesische Klassiker Bánh mì beglückt uns heute in einer vegetarischen Variante mit knusprigem Tofu und einem knackigen Rotkohlsalat. Der Tofu badet vor dem Braten in einer Mischung aus Sojasauce und geriebenem Ingwer. Das cremige Dressing mit Sriracha-Sauce sowie frische Kräuter und Peperoni sorgen für zusätzliche Aromenpower. Dazu gibt es gebackene Karotten aus dem Ofen.

- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Stück Rotkohl
- 1 gelbe Karotte
- 1 Karotte
- 2 Baguettebrötchen ^{1,6}
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 10g Koriander & Minze
- 1 Peperoni

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

Energie 879kcal, Fett 38.2g,
Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 30.9g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Mit Küchenkrepp möglichst viel Flüssigkeit aus dem **Tofu** pressen. Den **Tofu** längs in 1-1,5cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit der **1/2 der Sojasauce** zum **Tofu** geben und alles gut vermengen.



Die **Karotten** ggf. schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1 EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20 Min. auf der oberen Schiene im Ofen goldbraun rösten. Die **Brötchen** auf ein zweites Backblech geben und ca. 6 Min. im Ofen aufbacken, dann etwas abkühlen lassen.



Mit einem Sparschäler feine Streifen von der **Gurke** abschälen und in eine Schüssel geben. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und mit dem **Rotkohl** in eine zweite Schüssel geben. In einem kleinen Topf 3EL Essig, 50ml Wasser, 1EL Zucker und 1TL Salz unter Rühren aufkochen. Die **1/2 des Sudes** über die **Gurken**, den **restlichen Sud** über die **Rotkohl-Zwiebel-Mischung** gießen.



2EL Mayonnaise mit **1TL Sriracha-Sauce** verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Sriracha-Sauce** verwenden, aber Vorsicht, sie ist sehr scharf. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



Den **Tofu** aus der **Marinade** nehmen und etwas abtropfen lassen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. knusprig braun anbraten. Dann wenden und nochmals 2-3Min. von der anderen Seite braten.



Die **Brötchen** aufschneiden und mit der **Sriracha-Mayonnaise** bestreichen. Nach Belieben mit dem **Tofu**, dem **eingelegten Gemüse**, den **Kräutern** und der **Peperoni** belegen. Die **restlichen Kräuter** unter das **restliche eingelegte Gemüse** mischen und als **Salat** mit den **Karotten** und den **Bánh mì** servieren.