



## Vegetarisches Tofu-Bánh-Mì

mit Zitronengrassauce und Spinatsalat



ca. 35min



2 Personen

In Vietnam beschreibt der Begriff „Bánh mì“ eigentlich Brote aller Art, aber heute versteht man weltweit darunter vor allem den bekannten Streetfood-Klassiker mit Baguette. Wir füllen es mit Tofu in einer aromatischen Zitronengrassauce, einer Knoblauchmayo und eingelegten Gurken, Karotten und Chilischoten. Dazu gibt es einen würzigen Spinatsalat. Wir wünschen guten Appetit!

- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Bio-Tofu <sup>6</sup>
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 50g Babyspinat

- 1½EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 50ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

- Backofen
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 805kcal, Fett 36.5g,  
Kohlenhydrate 89.0g, Eiweiß 26.8g



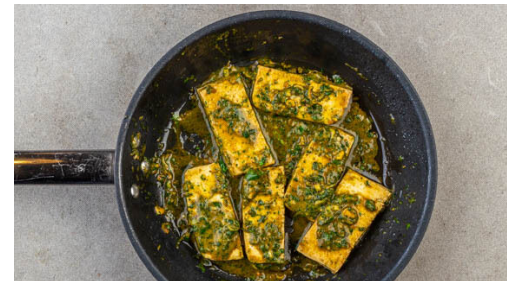
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gurke** quer halbieren, dann längs in dünne, ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden.



Den **Tofu** in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. rundum goldbraun braten. Inzwischen den **restlichen Knoblauch** fein würfeln und mit 1½EL Mayonnaise und ½EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



65ml Wasser, 50ml weißen Essig, ½EL Zucker und 1 kräftige Prise Salz in einem kleinen Topf kochen, bis sich der Zucker und das Salz aufgelöst haben, dann vom Herd nehmen. Die **Gurken**, die **Karotten** und die **Chilischoten** mit der Einlegeflüssigkeit vermengen und beiseitestellen. Vor der Verwendung in einem Sieb abtropfen lassen.



Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Tofu** mit der **Zitronengrassauce** vermengen, bis der gesamte **Tofu** mit **Sauce** überzogen ist.



Das **Zitronengras** von den äußeren harten Blättern befreien, dann den **hellen Teil** in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Das **übrige Zitronengras** z. B. für einen Tee verwenden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Den **Koriander** grob schneiden. Die **Sojasauce**, das **Zitronengras**, die **½ des Knoblauchs**, die **½ des Korianders**, ½TL Zucker und 1EL Pflanzenöl pürieren.



Die **Brötchen** im Ofen in 3-5Min. goldbraun aufbacken. Inzwischen den **Spinat** mit ½EL Pflanzenöl und 1TL Balsamicoessig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Brötchen** mit der **Knoblauchmayo** bestreichen, nach Belieben mit dem **eingelegten Gemüse**, dem **Tofu** und dem **restlichen Koriander** belegen und mit dem **Spinatsalat** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**