



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. Kein Wunder, dass Bánh Mì auch hierzulande mittlerweile ein echter Favorit ist!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Zitronengrassstange
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 25ml Sojasauce ^{2,3}
- 1 Packung Bio-Tofu ³
- 2 Baguettebrötchen ²
- 50g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Mayonnaise ¹
- 50ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Die Chilischote nicht verwenden, falls Kinder mitessen sollten.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sojabohnen (3), Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

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



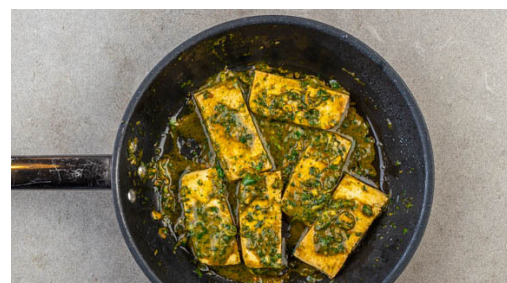
4. Tofu braten

Den **Tofu** in ca. 1cm 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.



2. Gemüse einlegen

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.



5. Tofu verfeinern

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



3. Sauce zubereiten

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. Die **Knoblauchzehen** 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.



6. Brötchen aufbacken

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.