



Vegetarisches Tofu-Bánh-Mì

mit Zitronengrassauce und Spinatsalat



ca. 35min



3-4 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

- 2 Gurken
- 1 Karotte
- 2 Jalapeño-Chilischoten
- 2 Zitronengrasstangen
- 4 Knoblauchzehen
- 40g Koriander
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Packungen Bio-Tofu ³
- 4 Baguettebrötchen ⁴
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 100ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen
- kleiner Topf
- große 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), Schwefeldioxid und Sulphite (2), Sojabohnen (3), Gluten (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 772kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 26.4g



1. Gemüse schneiden

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



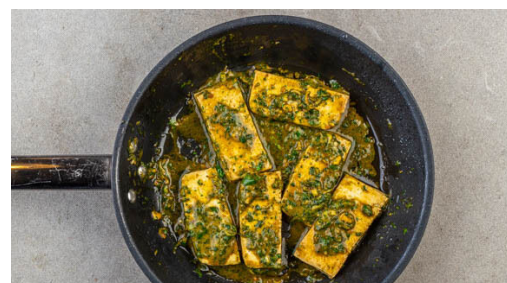
4. Tofu braten

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



2. Gemüse einlegen

125ml Wasser, 100ml weißen Essig, 1EL Zucker und ½TL 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**, 1TL Zucker und 2EL Pflanzenöl pürieren.



6. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** im Ofen in 3-5Min. goldbraun aufbacken. Inzwischen den **Spinat** mit 1EL Pflanzenöl und 2TL 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.