



## Tofusandwich Bánh-mì-Style

mit buntem Salat und Ofenkarotten



20-30min



3-4 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 aus Mayonnaise und Sriracha-Sauce sowie frische Kräuter und Chili sorgen für zusätzliche Aromenpower. Dazu gibt es gebackene Karotten aus dem Ofen.



## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Tofu <sup>6</sup>
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Sojasauce
- 2 Karotten
- 2 gelbe Karotten
- 4 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 1 Minigurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 2 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce
- 20g frische Minze & Koriander
- 1 rote Jalapeño-Chilischote

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

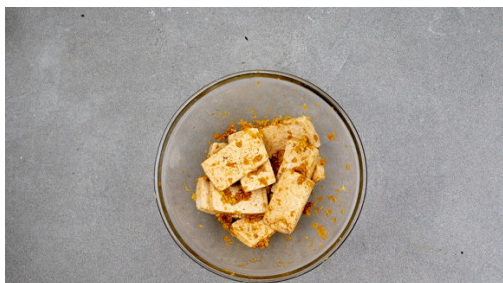
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

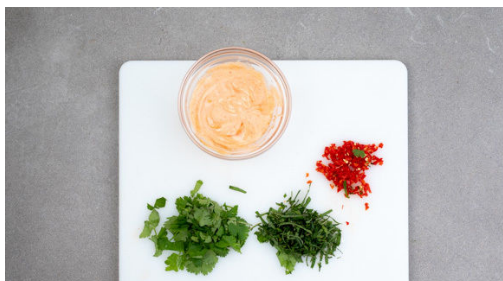
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 625.0kcal, Fett 26.9g, Eiweiß 24.3g, Kohlenhydrate 65.0g



### 1. Tofu würzen

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



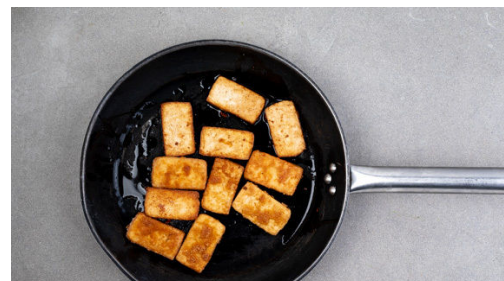
### 4. Sauce zubereiten

Die **Mayonnaise** mit **1-2TL Sriracha-Sauce** verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Sriracha-Sauce** verwenden, aber Vorsicht, sie ist sehr scharf. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.



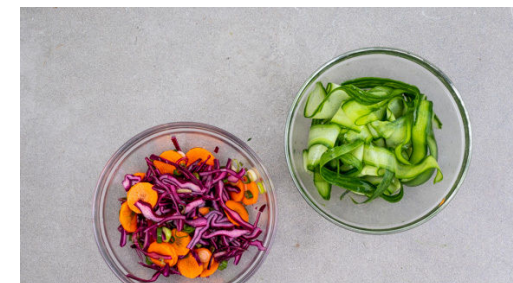
### 2. Karotten rösten

Die **Karotten** schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1-2EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. auf der oberen Schiene im Ofen goldbraun rösten. Die **Brötchen** auf ein zweites Backblech geben und 8-10Min. im Ofen aufbacken, dann abkühlen lassen.



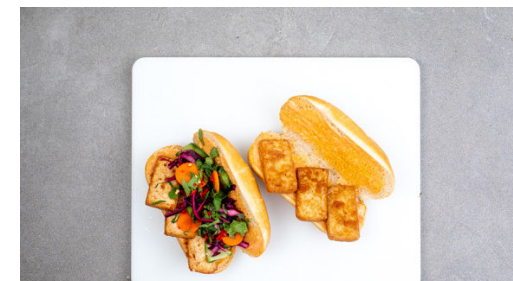
### 5. Tofu braten

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



### 3. Gemüse einlegen

Mit dem Sparschäler feine Streifen von der **Gurke** abschälen und in eine Schüssel geben. Die **Lauchzwiebeln** 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**, die **andere 1/2** über die **Rotkohl-Zwiebel-Mischung** gießen.



### 6. Brötchen belegen

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