



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!

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

- 3EL Mayonnaise ¹
- 100ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ⁴

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

Energie 772kcal, Fett 34.4g,



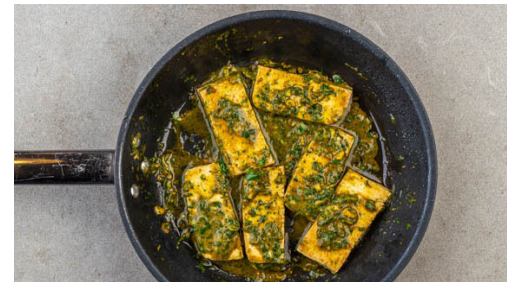
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gurken** quer halbieren, dann längs in dünne, ca. 1 cm breite Spieße schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Chilischoten** in feine Ringe schneiden.



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.



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.



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. 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.



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 **ingelegten Gemüse**, dem **Tofu** und dem **restlichen Koriander** belegen und mit dem **Spinatsalat** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**