



Naan-Sandwich mit Tandoori-Tofu

und frischem Gemüsesalat



ca. 30min



4 Portionen

Belegte Brote sind ein kulinarischer Klassiker. Die indische Küche ist zwar nicht besonders berühmt dafür, aber sie bietet alle Grundbausteine für ein fabelhaftes Sandwich: Knuspriges Knoblauch-Naan ist das perfekte aromatische Brot, und die gebratenen Tofuwürfel werden mit Tandoori-Masala-Gewürz verfeinert. Der Salat aus kurz eingelegtem Gemüse erinnert zwar eher an vietnamesisches Bánh mì, passt aber hervorragend dazu.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 große Gurke
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Knoblauch-Koriander-Naan ^{2,3}
- 2 Pck. Bio-Tofu ⁴
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2EL weiche Butter ³
- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Sieb
- Küchenpinsel

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 768kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 82.1g, Eiweiß 24.5g



1. Salat zubereiten

2EL Essig mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker verrühren. Die **Karotten** ggf. schälen, dann die **Karotten** und die **Gurke** mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Das **Innere der Gurke** quer in feine Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Alles mit dem Essig vermengen und ziehen lassen.



2. Naanbrote rösten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit 2EL weicher Butter vermengen. Die **Naanbrote** mit der **Knoblauchbutter** bestreichen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 3-5Min. goldbraun rösten.



3. Tofu braten

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp sanft ausdrücken und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Tofuwürfel** in einer weiteren großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten in 4-6Min. goldbraun braten, dann mit der **½ der Gewürzmischung** (oder weniger, falls Kinder mitessen) bestreuen und ca. 30Sek. weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.



4. Gewürzmayo anrühren

Das **eingelegte Gemüse** aus Schritt 1 in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Die **restliche Gewürzmischung** mit 3EL Mayonnaise und 2-3TL Wasser verrühren.



5. Anrichten & servieren

Die **Naanbrote** quer halbieren und von einer Seite mit der **Gewürzmayonnaise** bestreichen. **4 Hälften** mit dem **Tofu** und etwas **Gemüsesalat** belegen, dann mit den **übrigen Hälften** abschließen. Die **Sandwiches** mit dem **übrigen Gemüsesalat** servieren.



6. Extra knackiger Salat

Hmm, Salat aus rohem Gemüse ist wunderbar knackig und frisch. Aber noch mehr ist ja bekanntlich manchmal noch besser – wenn du magst, kannst du daher gerne ein paar gesalzene Erdnüsse klein hacken und unter den Salat mengen, bevor du ihn servierst.