



BBQ-Teriyaki-Tofu im Baguette

mit Süßkartoffeln und Gurken-Karotten-Salat



30-40min



3-4 Personen

Was wir an Tofu lieben? Seinen unauffälligen Eigengeschmack. Das klingt zwar komisch, eröffnet aber eine unendliche Welt von Aromen, mit denen wir unseren Tofu verfeinern können - er nimmt nämlich fast jede Würze wunderbar an. Wir marinieren ihn heute mit BBQ- und Teriyakisauce (ja, richtig gehört: zwei Saucen!) und packen ihn dann zusammen mit einem knackigen Gurken-Karotten-Salat in ein knuspriges Brötchen. Einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 2 große Gurken
- 2 Karotten
- 3 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Bio-Tofu ⁵
- 100ml Teriyakisauce ^{3,5}
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 4 Baguettebrötchen ³
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Mayonnaise ²
- 1½TL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1039kcal, Fett 46.7g, Kohlenhydrate 121.7g, Eiweiß 28.1g



1. Salat anmachen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Je 1TL Salz und Zucker in 5EL Essig auflösen. Die **Gurken** längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und die **Gurken** quer in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln, dann mit den **Gurken** unter die Essigmischung heben, leicht verkneten und beiseitestellen.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** samt Schale in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden und auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 5EL Pflanzenöl und 1½TL Salz vermengen. Die **Süßkartoffeln** im Ofen in 25-30Min. weich und goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Tofu anbraten

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, jeden **Block** quer in **8 Scheiben** schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Tofuscheiben** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **Teriyaki-Sauce** mit der **BBQ-Sauce**, 60ml Wasser und 1½TL Mehl zu einer **Glasur** verrühren.



4. Brötchen aufbacken

Die **Glasur** zum **Tofu** in die Pfanne gießen und 1-2Min. einköcheln lassen. Die **Baguettebrötchen** im Ofen ca. 4Min. aufbacken, dann aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit 5EL Mayonnaise verrühren.



5. Baguettes belegen

Die **Baguettebrötchen** mit etwas **Knoblauchmayonnaise** bestreichen, dann jedes **Baguette** mit **4 Tofuscheiben** und etwas **Gurken-Karotten-Salat** belegen. Die **Baguettes** mit den **Süßkartoffeln** und dem **übrigen Salat** anrichten und mit der restlichen **Knoblauchmayonnaise** servieren.



6. Resteverwertung

Wenn du noch eine Lauchzwiebel im Kühlschrank hast, dann kannst du sie in feine Ringe schneiden und mit auf das Baguette packen. Das gleiche gilt für etwaige Kräuterreste, zum Beispiel Koriander für ein Baguette im Bánh-mì-Style.