



BBQ-Teriyaki-Tofu im Baguette

mit Süßkartoffeln und Gurken-Karotten-Salat



30-40min



2 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

- 1 große Gurke
- 1 Karotte
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Pck. Bio-Tofu ⁵
- 50ml Teriyakisauce ^{3,5}
- 1 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 2 Baguettebrötchen ³
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ²
- 1TL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 1179kcal, Fett 57.5g, Kohlenhydrate 130.8g, Eiweiß 29.1g



1. Salat anmachen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Je ½TL Salz und Zucker in 3EL Essig auflösen. Die **Gurke** längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und die **Gurke** quer in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln, dann mit den **Gurken** unter die Essigmischung heben, leicht verkneten und beiseitestellen.



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 3EL Mayonnaise verrühren.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** samt Schale in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Pflanzenöl und 1TL Salz vermengen. Die **Süßkartoffeln** im Ofen in 25-30Min. weich und goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.



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.



3. Tofu anbraten

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, quer in **8 Scheiben** schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Tofuscheiben** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **Teriyaki-Sauce** mit der **BBQ-Sauce**, 30ml Wasser und 1TL Mehl zu einer **Glasur** verrühren.



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.