



Tofusandwich im Bánh-mì-Style

in Pitabrot mit eingelegtem Gemüse



ca. 20min



2 Personen

„Bánh mì“ heißt auf Vietnamesisch nichts anderes als Brot. Doch hinter dem einfachen Begriff verbirgt sich viel Geschichte: Mit der französischen Kolonialherrschaft fand das Baguette seinen Weg nach Vietnam, wo es sich gefüllt mit Leckereien wie Pastete, Fleisch, Gemüse und Kräutern als beliebtes Streetfood etablierte. Von dieser Fusion inspiriert servieren wir unsere vegane Version mit Tofu in einer genauso leckeren Pita.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Bio-Tofu ³
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 1 Gurke
- 1 Stück Rotkohl
- 10g Koriander & Minze
- 1 Pck. Pitabrot ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 969kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 111.6g, Eiweiß 26.6g

1

1. Tofu marinieren

Den **Tofu** in Küchenkrepp einwickeln, sanft ausdrücken und quer in **8 Scheiben** schneiden. Die **Hoisinsauce** mit je 1EL Pflanzenöl und Wasser verrühren, die **Tofuscheiben** darin marinieren und beiseitestellen.

2

2. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** mit einem Sparschäler längs bis zu den Kernen in dünne Streifen schneiden. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden, den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.

3

3. Gemüse einlegen

3EL Essig mit 50ml Wasser und je 1TL Zucker und Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die ½ der Flüssigkeit mit den **Gurken**, die andere Hälfte mit dem **Rotkohl** vermischen. Die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-4Min. anrösten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

4

4. Tofu anbraten

Die **Marinade** kurz von den **Tofuscheiben** abtropfen lassen und die **Tofuscheiben** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. braten, bis sie golden und knusprig sind. Die **übrige Marinade** in die Pfanne geben, die **Tofuscheiben** darin wenden und die Pfanne vom Herd nehmen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Gurken** und den **Rotkohl** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Pitabrote** aufschneiden und mit je 1EL veganer Mayonnaise bestreichen, mit den **Gurken**, dem **Rotkohl**, den **Tofuscheiben** und den **Kräutern** belegen und zuklappen.

6

6. Einen Toast auf das Brot!

Oder, genauer gesagt: Einen Toaster für das Brot. Wenn man möchte, kann man die Pitabrote nämlich auch aufgeschnitten im Toaster aufwärmen, anstatt dafür eine Pfanne zu benutzen. Dadurch wird nicht nur die Außenseite, sondern auch die Schnittfläche schön knusprig und damit zur idealen Grundlage für ganz viel Füllung. Hmm!