



Tofusandwich Bánh-mì-Style

mit buntem Salat und Ofenkarotten



20-30min



2 Personen

Der vietnamesische Klassiker Bánh mì beglückt uns heute in einer vegetarischen Variante mit knusprigem Tofu und einem knackigen Rotkohlsalat. Der Tofu badet vor dem Braten in einer Mischung aus Sojasauce und geriebenem Ingwer. Das cremige Dressing aus Mayonnaise und Sriracha-Sauce sowie frische Kräuter und Chili sorgen für zusätzliche Aromenpower. Dazu gibt es gebackene Karotten aus dem Ofen.

- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Rotkohl
- 1 gelbe Karotte
- 1 Karotte
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 20g frischer Koriander & Minze
- 1 rote Jalapeño-Chilischote

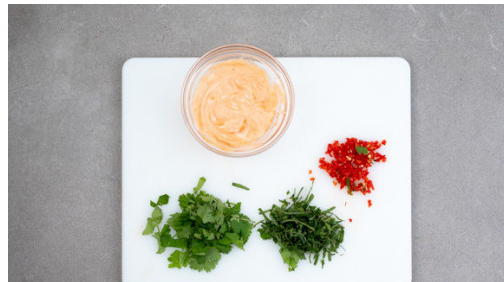
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

Energie 748kcal, Fett 29.2g,
Kohlenhydrate 87.6g, Eiweiß 28.2g



Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mit Küchenkrepp möglichst viel Flüssigkeit aus dem **Tofu** pressen, dann den **Tofu** längs in 1-1,5cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Mit der **Sojasauce** zum **Tofu** geben und alles gut vermengen. Ca. **1/4 des Rotkohls** in feine Streifen schneiden.



A rectangular metal tray filled with numerous small, round, orange-colored objects, likely dried or roasted seeds or fruits, arranged in a dense, somewhat irregular pattern. The objects have a slightly textured, matte appearance. The tray is set against a dark, textured background.

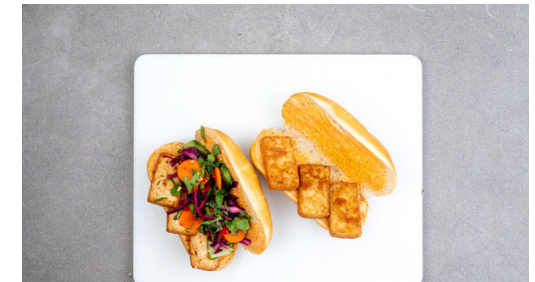
Die **Karotten** schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1-2EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. auf der oberen Schiene im Ofen goldbraun rösten. Die **Brötchen** auf ein zweites Backblech geben und ca. 6Min. im Ofen aufbacken, dann abkühlen lassen.



Den **Tofu** aus der **Marinade** nehmen und etwas abtropfen lassen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. knusprig braun anbraten. Dann wenden und nochmals 2-3Min. von der anderen Seite braten.



Mit dem Sparschäler feine Streifen von der **Gurke** abschälen und in eine Schüssel geben. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und mit dem **Rotkohl** in eine zweite Schüssel geben. In einem kleinen Topf 3EL Essig, 50ml Wasser, 1EL Zucker und 1TL Salz unter Rühren aufkochen. Die **1/2 des Sudes** über die **Gurken**, den **restlichen Sud** über die **Rotkohl-Zwiebel-Mischung** gießen.



Die **Brötchen** aufschneiden und mit der **Sriracha-Mayonnaise** bestreichen. Nach Belieben mit dem **Tofu**, dem **eingelegten Gemüse**, den **Kräutern** und der **Chilischote** belegen. Die **restlichen Kräuter** unter das **restliche eingelegte Gemüse** mischen und als **Salat** mit den **Karotten** und den **Bánh mì** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)