



RS Bazlama-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 Bazlama-Brot 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 Pck. Bazlama-Pfannenbrot¹
- 2 Pck. Bio-Tofu³
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 50g Cashewkerne⁴
- 2 Pck. Mangochutney

Was du zu Hause benötigst

- 2EL weiche Butter²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb
- Küchenpinsel

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 615kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 63.6g, Eiweiß 23.6g



1

1. Salat zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2EL Essig mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker verrühren. Die **Karotten** ggf. schälen. Die **Karotten** und die **Gurke** mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Das **Innere der Gurke** quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Alles gut mit dem Essig vermengen.



2

2. Bazlama aufbacken

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit 2EL weicher Butter vermengen. Die **Bazlama** im Ofen 4-5Min. aufbacken, kurz abkühlen lassen und vertikal halbieren, sodass **4 Halbmonde** entstehen. Den Backofen nicht ausschalten.



3

3. Tofu braten

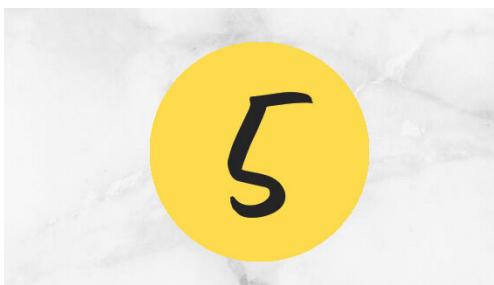
Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp sanft auspressen und in ca. 1,5cm groÙe Würfel schneiden. Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten in 4-6Min. goldbraun braten, dann mit der **Gewürzmischung** bestreuen und ca. 30Sek. weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Tofu** beiseitestellen und die Pfanne auswischen.



4

4. Cashews anrösten

Das **eingelegte Gemüse** aus Schritt 1 in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Die **Cashews** grob hacken und in der Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5

5. Bazlama rösten

Die **Bazlama** von innen mit der **Knoblauchbutter** bestreichen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 5Min. rösten.



6

6. Bazlama füllen

Die **Bazlama** von innen mit dem **Mangochutney** bestreichen und mit dem **Tofu** und etwas **Gemüsesalat** füllen. Den **restlichen Gemüsesalat** mit den **Cashews** garnieren und mit den **Bazlama-Sandwiches** servieren.