

Tofusandwich Bánh-mì-Style

mit buntem Salat und Ofenkarotten



20-30min



4 Portionen

Der vietnamesische Klassiker Bánh mì beglückt uns heute in einer veganen 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 mit Sriracha-Sauce sowie frische Kräuter und Peperoni sorgen für zusätzliche Aromenpower. Dazu gibt es gebackene Karotten aus dem Ofen.

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Stück Rotkohl
- 2 gelbe Karotten
- 2 Karotten
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 10g Koriander & Minze
- 1 Peperoni

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 831kcal, Fett 34.2g, Kohlenhydrate 97.4g, Eiweiß 30.8g



1. Tofu würzen

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



4. Sauce zubereiten

4EL vegane Mayonnaise mit **2TL Sriracha-Sauce** verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Sriracha-Sauce** verwenden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und fein würfeln.



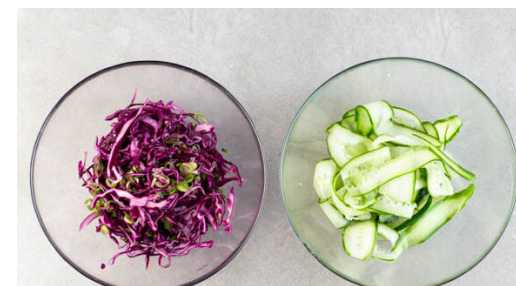
2. Karotten rösten

Die **Karotten** ggf. schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise 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 4-5Min. im Ofen aufbacken, dann etwas abkühlen lassen.



5. Tofu braten

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



3. Gemüse einlegen

Mit einem Sparschäler feine Streifen von der **Gurke** abschälen und in eine Schüssel geben. Die **Lauchzwiebeln** 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 **½ des Sudes** über die **Gurken**, den **restlichen Sud** über die **Rotkohl-Zwiebel-Mischung** gießen.



6. Brötchen belegen

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