

Bazlama-Sandwich mit Tandoori-Tofu

und frischem Gemüsesalat



ca. 30min



2 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

- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Bazlama-Pfannenbrot¹
- 1 Pck. Bio-Tofu³
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 25g Cashewkerne⁴
- 1 Pck. Mangochutney

Was du zu Hause benötigst

- 1EL weiche Butter²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße 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 714kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 32.3g



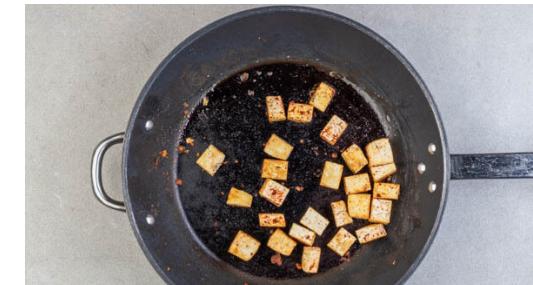
1. Salat zubereiten

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



2. Bazlama aufbacken

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit 1EL weicher Butter vermengen. Die **Bazlama** im Ofen 4-5Min. aufbacken, kurz abkühlen lassen und vertikal halbieren, sodass **2 Halbmonde** entstehen. Den Backofen nicht ausschalten.



3. Tofu braten

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp sanft auspressen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Tofuwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten in 4-6Min. goldbraun braten, dann mit der **½ der Gewürzmischung** bestreuen und ca. 30Sek. weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Tofu** beiseitestellen und die Pfanne auswischen.



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. 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. 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.