



## 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
- 2 Gurken
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Bazlama-Pfannenbrot<sup>1</sup>
- 2 Pck. Bio-Tofu<sup>3</sup>
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 50g Cashewkerne<sup>4</sup>
- 2 Pck. Mangochutney

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL weiche Butter<sup>2</sup>
- 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 714kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 71.1g, Eiweiß 32.3g



### 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 **Gurken** mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Das **Innere der Gurken** quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Alles gut mit dem Essig vermengen.



### 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.



### 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.



### 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.



### 3. Tofu braten

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp sanft auspressen und in ca. 1,5cm große 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.



### 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.