



Tofusandwich Bánh-mì-Style

mit buntem Salat und Ofenkarotten



20-30min



3-4 Personen

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.

- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 Stück Ingwer
- 1 Packung Sojasauce ^{1,5}
- 1 Rotkohl
- 2 gelbe Karotten
- 2 Karotten
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Päckchen Sriracha-Sau
- 10g Koriander & Minze
- 1 rote Peperoni

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 789kcal, Fett 33.4g,
Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 31.6g



Den Ofen 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 und fein reiben. Mit der **Sojasauce** zum **Tofu** geben und alles gut vermengen. Die **1/2 des Rotkohls** in feine Streifen schneiden. Der **übrige Kohl** wird nicht benötigt.



4EL Mayonnaise mit **1-2TL Sriracha-Sauce** verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Sriracha-Sauce** verwenden, aber Vorsicht, sie ist sehr scharf. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



Die **Karotten** ggf. 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 großen 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 **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 **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 **Peperoni** belegen. Die **restlichen Kräuter** unter das **restliche eingelegte Gemüse** mischen und als **Salat** mit den **Karotten** und den **Bánh mì** servieren.