



Bánh mì

Zutaten

1 Stück(e) Baguette

1 Stück(e) Möhre

0.5 Bündel Koriander

1/3 Salatgurke

200 g Naturtofu

5 g Tofu

3 EL Mayonnaise (vegan)

1 TL Chilisoße

1 EL Reisessig

1 EL Sesamöl

1 TL Zucker

1 TL Sojasoße

2 Stück(e) Frühlingszwiebeln

Zubereitungszeit: 15 Min.

Kochzeit: 10 Min.

Gesamtzeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Zubereitung

1. Die Möhre mit einem Sparschäler in feine Längsstreifen schneiden. Den Reisessig und 1 EL Sesamöl kurz erwärmen und den Zucker einrühren. Die Möhrenstreifen damit übergießen und in einem verschlossenen Gefäß beiseitestellen.

2. Die Frühlingszwiebeln schräg in feine Ringe und die Gurke in dünne Scheiben schneiden.

3. Chilisoße und Mayonnaise miteinander verrühren.

4. Das Baguette bzw. die Brötchen kurz bei 200° C im Ofen erwärmen.

5. Den Tofu in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und im restlichen Sesamöl in einer Pfanne knusprig anbraten.

Währenddessen Sojasoße und Tofu-Gewürz mit 2 EL Wasser verrühren.

6. Tofu vom Herd nehmen und direkt in der angerührten Marinade wenden.

7. Baguette oder Brötchen längs aufschneiden und beidseitig mit Chilimayonnaise bestreichen. Die untere Hälfte mit Tofu, Gurkenscheiben, Möhrenstreifen, Korianderblättern und Frühlingszwiebeln belegen und zuklappen.