

# Paniertes Tofu-Sandwich mit Basilikum-Mayo

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan 30 - 40 Minuten • 4332 kJ/1035 kcal • Tag 5 kochen



Marinierter Tofu mit Basilikum



Ciabatta



Basilikumpaste



Tomate



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Balsamico-Crème



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Babyspinat



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Olivenöl\*, Mehl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, Küchenpapier, 2 tiefe Teller und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum <b>11</b>	250 g	375 g	500 g
Ciabatta <b>15</b>   <b>16</b>	1	1,5**	2
Basilikumpaste	24 ml	39 ml	48 ml
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	2	3	4
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Semmelbrösel <b>15</b>	50 g	75 g**	100 g
Balsamico-Crème <b>14</b>	24 g	36 g	48 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Öl*, Olivenöl*, Mehl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	804 kJ/192 kcal	4332 kJ/1035 kcal
Fett	10,35 g	55,80 g
– davon ges. Fettsäuren	1,22 g	6,59 g
Kohlenhydrate	19,56 g	105,41 g
– davon Zucker	0,93 g	5,02 g
Eiweiß	5,56 g	29,96 g
Salz	0,726 g	3,915 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 11** Soja **14** Schwefeldioxyde und Sulfit **15** Weizen **16** Gerste

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



## Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

**Babyspinat** grob in Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Balsamico-Crème**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Wasser\*** zu einem **Dressing** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Tofu braten

Anschließend in einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen und den panierten **Tofu** für 1 – 2 Min. pro Seite goldbraun braten.

Danach auf einem Küchenpapier etwas abfetten lassen.



## Ciabatta backen

**Ciabatta** und **Knoblauchzehe** für 10 – 12 Min. auf ein Backblech geben und backen.

**Tofu** aus der Packung herausnehmen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Dabei ein wenig Druck ausüben, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken.

**Tofu** längs in 4 [6 | 8] Scheiben schneiden.



## Für den Dip

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

**Vegane Mayonnaise**, **Basilikumpaste** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** zu einem **Dip** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Spinat** und **Tomatenwürfel** unter das **Dressing** heben.



## Tofu panieren

In einen tiefen Teller **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl\*** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem glatten **Teig** verrühren.

**Semmelbrösel** in einen zweiten tiefen Teller geben.

**Tofuscheiben** durch den **Mehl-Teig** ziehen, **Teigmischung** dabei gleichmäßig verteilen, dann in die **Semmelbrösel** drücken und rundum panieren.



## Anrichten

**Ciabatta** nach der Ofenzeit quer halbieren, längs aufschneiden und die Hälften gleichmäßig mit der **Basilikum-Mayo** bestreichen. Die unteren Hälften der **Brötchen** mit gebratenen **Tofuscheiben** belegen, mit ein wenig **Tomaten-Spinat-Salat** toppen und mit den oberen Hälften der **Brötchen** verschließen.

**Tofu-Sandwiches** auf Teller verteilen und mit restlichen **Tomaten-Spinat-Salat** servieren.

Guten Appetit!