

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

9



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 11	250 g	375 g	500 g
Ciabatta 15 16	1	1,5**	2
Basilikumpaste	24 ml	39 ml	48 ml
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Semmelbrösel 15	50 g	75 g**	100 g
Balsamico-Crème 14	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!