



Veganes Bánh mì mit buntem Gemüse



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 2748 kJ, 656 kcal, 70,5 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 32,9 g Fett, 29,7 mg Cholesterin, 7,15 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zubereitung

Bánh mì ist das wohl leckerste Sandwich, welches wir bisher probiert haben! Bánh mì kommt ursprünglich aus Vietnam und heißt übersetzt ‚bahnbrechendes Sandwich‘. Der Name sagt somit schon alles! Wir haben unser Bánh mì mit knusprigem Tofu und knackigem Gemüse gefüllt. Probier's auch unbedingt einmal aus. So easy geht's:

Step 1:

Zuerst die Sojasauce, Honig und Sesamöl vermischen. Den Knoblauch schälen, andrücken und in die Marinade legen. Den Tofu kannst du in Scheiben schneiden und in die Marinade legen. Das Ganze mindestens 30 Minuten marinieren.

Step 2:

Die Karotten in feine Streifen schneiden. Reisessig, Wasser, Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich das Salz und der Zucker gelöst haben, dann die Karotten hineingeben. Das Ganze kannst du für ca. 10 Minuten stehen lassen. Die Gurke in Streifen schneiden und den Rotkohl grob reiben.

Step 3:

Die Mayonnaise kannst du nun mit der Chilisauce verrühren und den Salat grob zupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu von beiden Seiten darin knusprig anbraten.

Step 4:

Die Baguettes halbieren und mit Salat belegen. Nun den Tofu, die Gemüsestreifen, den Koriander und die Minze ebenfalls auf das Baguette legen und alles mit Chili-Majo beträufeln. Zum Schluss kannst du noch den Sesam aufstreuen und das Baguette zuklappen.

Zutaten

Menge

2 TL	Sesamöl
1	Romana-Salat
4	kleine Baguette-Brötchen
2 EL	Chili-Sauce
5 EL	vegane Mayonnaise
2	Knoblauchzehen
50 g	Zucker
1/4	Gurke
5 EL	Sojasauce
2 EL	Sesamsaat geröstet
50 g	Rotkohl
2	mittelgroße Karotten
50 ml	Wasser
3 EL	neutrales Öl
400 g	Tofu
1/2 TL	Salz
1 kleines Bund	Koriander
50 ml	Reisessig
2 EL	Honig
1 kleines Bund	Minze