Sandwich mit Black Forest Tofu

Das Rezept ist vegan und optional glutenfrei.

Zubereitungszeit: ca. 10 min

Zutaten für vier Portionen:

4 Mehrkorn-Brötchen (frisch oder zum aufbacken; für eine glutenfreie Alternative empfehle ich die Bio Körnige Brötchen von Alnavit)

1 Packung Schwarzwald-Tofu (Tukan) oder Black Forest Tofu (Taifun)

2 EL Hummus mit getrockneten Tomaten (z.B Alnatura-Eigenmarke aus dem Kühlregal)

1 Romana-Salatherz

1 Tomate

1 Zwiebel

1 kleine Gurke

1 weiche Avocado

1 Beet Kresse

Zubereitung:

Schritt 1: Für Aufbackbrötchen: Backofen nach Packungsangabe vorheizen und Brötchen knusprig backen.

Schritt 2: Black Forest Tofu quer halbieren und Hälften in je 3-4 Scheiben schneiden. Scheiben mit 1 EL Öl in einer Pfanne ca. 4 min von jeder Seite knusprig braten.

Schritt 3: Gemüse waschen und in Scheiben schneiden, Salat zupfen und Avocado in Scheiben schneiden.

Schritt 4: Brötchen aufschneiden und mit Zutaten belegen. Reihenfolge: Hummus, Salat, Tofu, Gurke, Tomate, Zwiebel, Kresse, Avocado.

Schritt 5: Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern nach Geschmack würzen und genießen.

Variationen: schmeckt auch gut mit Rucola statt Kresse und Toast statt Brötchen. Black Forest Tofu kann man auch durch Räuchertofu ersetzen.

So geht es schneller: Den Black Forest Tofu kann man auch direkt ungebraten genießen. Du kannst auch eine größere Portion gebratenen Black Forest Tofu vorbereiten und am nächsten Tag auf dein Brötchen legen.

Lass es dir schmecken,

deine Jane.

www.simplyjane.de