

Paniertes Tofu-Sandwich mit Basilikum-Mayo

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Thermomix hilft • 1035 kcal • Tag 5 kochen

9



Marinierter Tofu mit Basilikum



Ciabatta



Basilikumpaste



Tomate



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Balsamico-Crème



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Babypinac



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech, 1 kleine Schüssel,
1 große Schüssel, 2 tiefe Teller und 1 große Pfanne

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

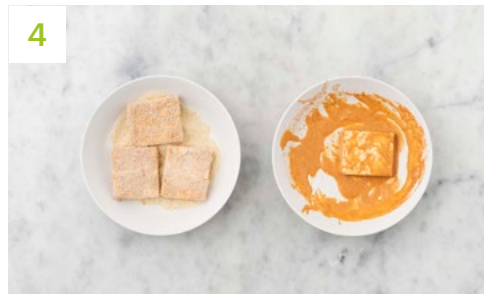


Für den Dip

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

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Vegane **Mayonnaise**, **Basilikumpaste**, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Tofu panieren

Tofu aus der Packung nehmen 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.

Semmelbrösel in einen zweiten tiefen Teller geben.

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



Für den Salat

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

Spinat und **Tomaten** zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



Tofu braten

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.

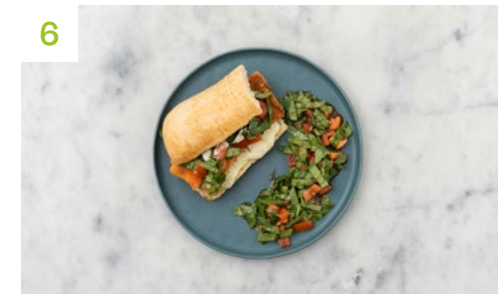
Danach auf einem Küchenpapier etwas abfetten lassen.



Für den Tofu

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

2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, 50 g [60 g | 80 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** zu einem glatten **Teig** verrühren. Anschließend in einen tiefen Teller umfüllen.



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 restlichem **Tomaten-Spinat-Salat** servieren.

Guten Appetit!