

Rezept

Bánh Mì mit Grilltofu

Ein Rezept von Bánh Mì mit Grilltofu, am 18.07.2024

Zutaten

Für das Pickles-Gemüse:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1 Möhre | 6 Radieschen |
| 1 Stück Salatgurke (ca. 150 g) | 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) |
| 1 TL brauner Zucker | 1 1/3 TL Salz |
| 1/4 TL Chiliflocken | 4 EL Reissessig oder Weißweinessig |

Für den Grilltofu:

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| 1 Stange Zitronengras | 1/2 Knoblauchzehe |
| 2 EL Olivenöl | 2 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce) |
| Saft von 1/2 Limette | 200 g fester Tofu |

Für die Tofunaise:

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1/2 Knoblauchzehe | 5 EL Korianderblättchen |
| 150 g Seidentofu | 3 EL Olivenöl |
| 1 EL Limettensaft | Salz |
| Pfeffer | |

Außerdem:

- | | |
|--------------------|---|
| 2 Baguettebrötchen | 1 EL Korianderblättchen zum Bestreuen (nach Belieben) |
|--------------------|---|

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 12 g F, 10 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Für das Pickles-Gemüse Möhre schälen und in feine Streifen (Julienne) hobeln oder schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben oder feine Streifen schneiden. Salatgurke waschen, längs halbieren und die Kerne in der Mitte herauskratzen. Die Gurkenhälfte wie die Möhre in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Alles mit Zucker, Salz, Chiliflocken und Essig in eine Schüssel geben und mit den Händen leicht verkneten. Abgedeckt mindestens 2 Std. (ideal sogar über Nacht) im Kühlschrank ruhen und durchziehen lassen.

2. Für den Grilltofu das Zitronengras waschen, putzen und so viel vom oberen Teil wegschneiden, dass ein ca. 10 cm langes, dickes Stück übrig bleibt. Dieses längs vierteln und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Beides mit 1 EL Olivenöl, Tamari und Limettensaft in einem Gefrierbeutel mischen. Den Tofu zwischen Küchenpapier gut ausdrücken und trocken tupfen. Tofu quer in knapp 1 cm breite Scheiben schneiden, in den Gefrierbeutel geben und in der Marinade wenden, Beutel verschließen. Tofu mindestens 1 Std. (oder über Nacht) ruhen und durchziehen lassen, dabei eventuell einige Male wenden.

3. Dann für die Tofunaise den Knoblauch schälen und in einen hohen Mixbecher pressen. Koriander, Seitentofu, Olivenöl und Limettensaft dazugeben und alles mit dem Stabmixer zu einer dicken Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Baguettebrötchen aufschneiden und die unteren Hälften dick mit Tofunaise bestreichen.

4. Den Tofu aus der Marinade nehmen und etwas trocken tupfen. Übriges Olivenöl in einer beschichteten (Grill-)Pfanne erhitzen. Tofu darin auf beiden Seiten jeweils 3-5 Min. braten, bis er an den Rändern dunkel bräunt oder »Grillrillen« bekommt. Aus der Pfanne nehmen und auf die bestrichenen Brötchenhälften legen, restliche Tofunaise darauf verteilen, dann reichlich Pickles-Gemüse daraufhäufen. Mit Korianderblättchen bestreuen, Brötchendeckel auflegen und die Bâhn Mì servieren.