Baguette mit mariniertem, gebratenem Räuchertofu

Das Baguette mit mariniertem, gebratenem Räuchertofu ist ein leckerer Snack und dieses Rezept ist besonders bei Vegetariern sehr beliebt.

Verfasser: JOYA

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Foto: JOYA

Zutaten

Marinierter Tofu

1 Packung	Joya Tofu (geräuchert in dünnen Scheiben)
6 EL	Wein
4 EL	Sojasauce
2 EL	Weinessig
3 EL	Olivenöl
3 Stk.	Knoblauchzehe (fein gehackt)
1 TL	Thymian
2 Stk.	Lorbeerblätter
5 Stk.	Pfefferkörner

Sandwich

1 Stk.	Baguette (klein)
4 TL	Senf
8 Blätter	Salat
2 Stk.	Tomaten (dünne Scheiben)

0.25 Stk.	Gurken (dünne Scheiben)
1 Stk.	Zwiebel (kleine rote in dünne Scheiben)

Zubereitung

1. Wein, Sojasoße, Weinessig, 2 EL Olivenöl, 200 ml Wasser, Knoblauch, Thymian, Lorbeerblätter und Pfeffer vermischen und 3 Minuten köcheln.

2. Geräucherten Tofu damit übergießen, abkühlen lassen, kalt stellen und mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

3. Tofu abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Tofuscheiben nebeneinander in die Pfanne legen, auf beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.

4. Baguette in zwei Stücke schneiden und längs halbieren. Brote mit Senf bestreichen, mit Salat, Tomaten, Gurken, Tofu und Zwiebeln belegen. Darauf etwas Tofu-Dip „Tartar“ geben.

Tipp

Das Baguette mit mariniertem, gebratenem Räuchertofu ist perfekt geeignet für den kleinen Hunger zwischendurch.