Rindfleisch-Tofu-Laibchen

Wer leichtes Essen möchte, dem wird dieses Rezept der Rindfleisch-Tofu-Laibchen sicher gut gefallen. Doch auch wenn die Zeit mal eng wird, dann punktet man hiermit auf jeden Fall.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Foto: Chloe Lim

Zutaten

1 Stk.	Baguette
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Zwiebel
1 EL	Butter
2 EL	Petersilie
650 g	Faschiertes (vom Rind)
0.5 TL	Oregano
0.5 TL	Kreuzkümmel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
250 g	Räuchertofu
6 EL	Olivenöl
50 g	Ketchup
1 Stk.	Tomate
1 TL	Kräuter (nach Belieben)
1 Prise	Tabasco
Nach Belieben	Salat

Zubereitung

1. Für Rindfleisch-Tofu-Laibchen als Erstes von dem Baguette ein kleines Stückchen

abschneiden. Dies in kleine Würfelchen schneiden. Diese in eine kleine Schüssel mit Wasser legen und einweichen lassen. In dieser Zeit Knoblauch und Zwiebel schälen und beides fein hacken. In einer kleinen beschichteten Pfanne Butter schmelzen und beides darin glasig dünsten. Vom Herd nehmen und zum Abkühlen zur Seite stellen.

2. Den Tofu nun abtupfen, damit er nicht mehr so feucht ist und ihn dann ebenfalls in kleine Würfelchen schneiden. Petersilie unter fließendem Wasser säubern, abtrocknen und fein hacken. Das Baguette aus dem Wasser nehmen, die Flüssigkeit ausdrücken und in eine große Schüssel geben.

3. Hierzu das Faschierte, Knoblauch, Zwiebel, Petersilie, Oregano, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz geben und kräftig miteinander verkneten. Abschmecken und notfalls nachwürzen. Die Hände unter fließendem Wasser befeuchten und Laibchen aus dem Teig formen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

4. Abermals in einer Pfanne Öl heiß werden lassen und die Laibchen braten. Nach circa 8 Minuten wenden. Diese sollten von beiden Seiten gleichmäßig braun sein.

5. In dieser Zeit die Tomate waschen, vom Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden. Diese dann mit den getrockneten Kräutern und Ketchup vermengen, mit Tabasco nach Belieben schärfen. Die Salatblätter ebenfalls waschen und trocken schleudern.

6. Das Baguette nun halbieren und auf das Backblech legen. Im Ofen circa 2 – 3 Minuten anrösten, damit es schön knusprig wird. Danach mit Salat belegen, die Laibchen drauf verteilen und mit der Ketchup-Tomaten-Sauce bestreichen. Den Deckel oben auf geben und sofort heiß servieren.

Tipp

Leckere Rindfleisch-Tofu-Laibchen sind ein vollwertiges Hauptgericht. Wem das zu wenig ist, der reicht noch frischen Salat dazu. In der Wahl des Belages kann man je nach Belieben variieren. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lecker auch mit frischen Jalapenos für feurige Momente.