Bildquelle: AdobeStock@Natasha Breen

Smokey Italien Sandwich

Zutaten für 2 Personen

- 8 getrocknete Tomaten in Öl
- 125 g Räuchertofu
- 1 EL Olivenöl
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- Vegane Frischkäsealternative zum Bestreichen
- 1 TL gehacktes Basilikum
- 1 TL gehackter Schnittlauch
- Zwei Handvoll Rucola
- 1 TL grünes, veganes Pesto

Hinweis: Die Mengenangaben können individuell verändert werden, sodass weniger Reste übrig bleiben.

Zubereitung

1. Getrockneten Tomaten und Tofu auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend kleinschneiden.

2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5 Minuten anbraten.

3. Inzwischen alle Brotscheiben mit der veganen Frischkäsealternative bestreichen und mit gehacktem Basilikum und Schnittlauch bestreuen. Zwei Brotscheiben mit Rucola, Tomaten und Tofu belegen, je 1 TL Pesto darüber verteilen und mit den zwei übrigen Brotschreiben zu einem Sandwich verschließen.

4. Sandwiches in Butterbrotpapier oder Bienenwachstücher einschlagen und erst kurz vor dem Verzehr mit einem scharfen Messer halbieren. So eignen sie sich auch gut zum Mitnehmen

SMOKEY ITALIEN SANDWICH

Frühstück einfach und lecker

ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN