



**BioGourmet**

Zutaten für 2 Sandwiches

Ein Glas Milchsäure Karotten von BioGourmet  
4 EL Mayonnaise von BioGourmet  
Etwas Hot Chili Sauce von BioGourmet  
Etwas frischer Koriander  
Etwas Römersalat  
Einige frische Sprossen  
1 grüne Chili  
1 kleines Baguette

Für den Tofu:

1 Block Tofu  
3 EL Sojasauce  
1 EL Ahornsirup Grad C von BioGourmet  
1 TL geröstetes Sesamöl von BioGourmet, und etwas mehr zum Brten  
Eine Knoblauchzehe, fein gehackt

## Bánh mì mit Tofu

Bei einem Bánh Mì handelt es sich um eine vietnamesische Spezialität, die französisches Baguette mit gegrilltem Fleisch, Salat, Kräutern und Chilisauce kombiniert. Diese Köstlichkeit wird mit mariniertem Tofu und fermentierten Karotten abgewandelt.

### Zubereitung

Den Tofu in ein frisches Geschirrtuch wickeln und mit einem schweren Gegenstand belegt ungefähr 30 Minuten stehen lassen. Inzwischen die Zutaten für die Marinade mischen. Den Tofu in 4 Scheiben schneiden und darin eine Stunde ziehen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin

samt Marinade von beiden Seiten anbraten. Das Baguette nach Belieben noch einmal aufbacken und einmal in der Mitte, sowie längs halbieren. Die Mayo mit der Chilisauce mischen und das Baguette damit bestreichen. Den Tofu darauf geben und anschließend Salat, Sprossen, Karotten und Koriander und nach Belieben grüne Chili in Scheiben darauf verteilen.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!**

Weitere Rezeptideen finden Sie auf [www.bio-gourmet.com/rezepte](http://www.bio-gourmet.com/rezepte)