Rezept

Sandwiches mit Räuchertofu und Ofengemüse

Ein Rezept von Sandwiches mit Räuchertofu und Ofengemüse, am 29.04.2024

Zutaten

300 g	Zucchini
4 Zweige	Thymian
	Salz
4	Sandwichbrötchen
200 g	Räuchertofu
2	längliche rote Paprikaschoten (ca. 50 g)
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
4	knackige Salatblätter
50 g	vegane Mayonnaise

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Zucchini waschen und von beiden Enden befreien. Die Zucchini der Länge nach in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese noch einmal quer halbieren. Die Paprika putzen, waschen und der Länge nach in gut 1 cm breite Streifen schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen streifen - das geht am besten gegen die Wuchsrichtung.

2. Das Gemüse mit Thymian und Öl gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) 20 - 25 Minuten backen, bis das Gemüse bissfest und leicht braun ist. Dabei ab und zu umrühren.

3. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Die Sandwichbrötchen im abgeschalteten Ofen noch leicht aufbacken. Salatblätter abbrausen, trocken tupfen und, falls nötig, die dicke Mittelrippe ein wenig flacher schneiden. Den Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden.