

Rezept

Bayrische Tofusemmel

Ein Rezept von Bayrische Tofusemmel, am 25.05.2024

Zutaten

| | |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1 Zwiebel | 200 g Räuchertofu |
| 1 EL heller Essig (z.B. Kräuternessig) | 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft |
| 1 TL edelsüßes Paprikapulver | Kräutersalz |
| 1 EL Öl | Pfeffer |
| 1 kleine Tomate | 2 Brötchen (Kaisersemmeln) |
| 2 EL süßer Senf | 100 g Krautsalat (aus dem Kühlregal) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Tofu horizontal halbieren, sodass zwei dünne Scheiben entstehen. Essig, Ahornsirup oder Agavendicksaft und Paprikapulver verrühren und mit Kräutersalz kräftig abschmecken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofuscheiben und Zwiebelwürfel darin kräftig anbraten, bis alles gut gebräunt ist. Die angerührte Würzmischung über den Tofu träufeln und die Scheiben noch kurz weiterbraten. Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Die Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Brötchen aufschneiden und auf den Schnittflächen dick mit Senf bestreichen.
4. Die unteren Brötchenhälften zunächst mit den Tomatenscheiben belegen, dann den Krautsalat darauf verteilen. Tofuscheiben darauflegen und die Zwiebeln darauf verteilen. Die oberen Brötchenhälften daraufsetzen und leicht andrücken.