

Rezept

Frühstücks-Banh-Mi mit eingelegtem Gemüse

Ein Rezept von Frühstücks-Banh-Mi mit eingelegtem Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 kleiner weißer Rettich | 1 kleine Salatgurke |
| 1 rote Chilischote | 4 EL Apfelessig |
| 1 EL Senfsamen | Salz |
| 1 große Möhre | 120 g vegane Mayonnaise (Fertigprodukt) |
| 5 EL Sriracha-Sauce (ersatzweise Sambal Oelek) | 2 dünne Vollkorn-Baguette (à ca. 200 g; nach Belieben zum Aufbacken) |
| 1 Bund Koriandergrün | 400 g geräucherter Tofu |
| 2 EL Olivenöl | 4 EL Sojasauce |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 32 g F, 29 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Rettich putzen und waschen, Gurke waschen, beides auf der Gemüsereibe sehr fein hobeln. Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in feine Halbringe schneiden. In einem tiefen Teller Essig, Senfsamen und ½ TL Salz mischen, Rettich, Gurke und Chili hinzufügen und darin bis zum Servieren marinieren.
2. Möhre putzen, schälen und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schälen. Mayonnaise und Sriracha-Sauce verrühren. Die Baguettes, falls nötig, im Backofen nach Packungsanweisung aufbacken. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. Tofu in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 Min. anbraten. Herdplatte ausschalten, die Sojasauce über den Tofu gießen und in der Resthitze der Pfanne einkochen.
4. Die Baguettes in 4 Stücke schneiden, jeweils längs halbieren und auf der Schnittseite mit Sriracha-Mayonnaise-Mix bestreichen. Die Unterseiten mit Möhrenstreifen, Tofu, mariniertem Gemüse sowie Koriander belegen. Die Oberseiten daraufsetzen und die Banh Mi servieren.