

Rezept

Räuchertofu-Sandwiches

Ein Rezept von Räuchertofu-Sandwiches, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|----------------------------|
| 2 zarte Stangen Staudensellerie | 2 junge Möhren |
| Salz | 1 Bund Schnittlauch |
| 100 g Mayonnaise | 1/2 Bio-Zitrone |
| Pfeffer | 200 g Räuchertofu |
| 8 Scheiben Sandwichbrot oder 4 längliche Brötchen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Den Sellerie waschen und putzen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und diese längs in feine Streifen teilen. Die Möhren schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Beides mit Salz in einer Schüssel mischen und kräftig durchkneten, bis das Gemüse etwas geschmeidiger wird, dann 5-10 Min. stehen lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.
2. Schnittlauch und Mayonnaise unter das Gemüse mischen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein zum Gemüse reiben. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden.
3. Entweder 4 Brotscheiben mit dem Tofu belegen oder die Brötchen aufschneiden und die unteren Hälften mit Tofu bedecken. Die Gemüsemischung darauf verteilen. Restliche Brotscheiben oder die oberen Brötchenhälften auflegen, leicht andrücken und die Sandwiches servieren.