Rezept

Sandwich mit Zucchini-Creme und Knusper-Tofu

Ein Rezept von Sandwich mit Zucchini-Creme und Knusper-Tofu, am 12.10.2024

Zutaten

1	kleiner Zucchino (100 g)
4	Salbeiblätter
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1	kleine Zwiebel
20 g	Pinienkerne
4 Scheiben	helles Dinkelbrot (gekauft oder selbst gebacken)
25 g	Radicchio
8 Stängel	Basilikum
	Salz
60 g	Pecorino
1	Knoblauchzehe
100 g	Tofu

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Stullen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 39 g F, 22 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Den Zucchino waschen, putzen und grob zerkleinern. Den Radicchio waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Salbei und Basilikum waschen und trocken tupfen. Das Basilikum grob schneiden und mit 1 EL Öl verrühren. Leicht salzen und pfeffern.

2. Den Pecorino in feine Späne hobeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Den Zucchino zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und cremig pürieren.

3. Den Tofu quer in acht dünne Scheiben schneiden. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Scheiben darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. knusprig anbraten. Dabei nach ca. 5 Min. wenden. Salbei und Pecorino auf vier Scheiben verteilen und mit den restlichen Scheiben abdecken. Die Schnitten von jeder Seite ca. 1 Min. braten, bis der Käse schmilzt.

4. Die Brote mit der Zucchinicreme bestreichen. Den Radicchio und je zwei Tofuschnitten auf 2 Scheiben legen. Mit Basilikumöl beträufeln, mit den Pinienkernen bestreuen und mit den restlichen Broten abdecken.