

Rezept

Tomaten-Tofu-Sandwich mit Kresse

Ein Rezept von Tomaten-Tofu-Sandwich mit Kresse, am 19.04.2024

Zutaten

| | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 2 EL Walnusskerne | 125 g Räuchertofu |
| 2 Baby-Romanasalate | ½ Bund Brunnenkresse |
| 2 EL Olivenöl | 1 EL Sojasauce |
| 2 EL passierte Tomaten | Salz |
| Pfeffer | 2 Tomaten |
| 8 Scheiben Roggenbrot | 8 EL Hummus |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Walnusskerne hacken. Tofu in Scheiben schneiden. Romanasalat putzen und längs so vierteln, dass er am Strunk noch zusammen hält. Brunnenkresse waschen, trocken schleudern und zerzupfen.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Salat darin auf den Schnittflächen 2 Min. braten, herausnehmen.
3. Übriges Öl in die Pfanne geben, Tofu darin auf jeder Seite 1 - 2 Min. anbraten. Nach dem Wenden Nüsse zugeben.
4. Sojasauce und Tomaten verrühren und untermischen, beiseitestellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Brot toasten, mit Hummus bestreichen. 4 Scheiben mit Tomaten, Salat, Tofu und Kresse belegen. Mit Nüssen bestreuen. Je 1 Brotscheibe auflegen, leicht andrücken.