Rezept

Veggie-Stullen mit Räuchertofu

Ein Rezept von Veggie-Stullen mit Räuchertofu, am 04.07.2025

Zutaten

4 dicke Scheiben	Vollkornbrot (à ca. 75 g)
2	kleine Chicorée
200 g	Räuchertofu
	Salz
	rosenscharfes Paprikapulver
1	kleine Knoblauchzehe
2 EL	weiche Butter (oder Margarine)
1	Orange
4 - 5 Stiele	glatte Petersilie
	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Die Brotscheiben nach Belieben toasten. Den Knoblauch schälen und die Brotscheiben damit einreiben. Dann die Brote mit Butter bestreichen.

2. Den Chicorée putzen und in einzelne Blätter teilen (dabei den Strunk entfernen), waschen und trocken schleudern. Die Orange so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird, dann in dünne Scheiben schneiden. Den Räuchertofu ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

3. Die Chicoréeblätter flach drücken und mit Tofu- und Orangenscheiben sowie Petersilie auf 2 Brote geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die übrigen Brotscheiben mit der Butter nach unten darauflegen und leicht andrücken.