



# Ölz Dinkel Soft Sandwich mit Rote Rüben Hummus, Apfel & Tofu

Perfekte Jause: Veganes Sandwich Rezept für 2 Portionen



## Zutaten

4 Ölz Dinkel Soft Sandwich  
250 g Rote Rüben Hummus  
4-6 Blätter Grünkohl  
1 Apfel  
50 g Räucher Tofu  
4 EL Sojajoghurt  
20 g Kürbiskerne gehackt  
1 TL Öl  
Salz & Pfeffer

## Zubereitungszeit

15 min

### 1. Grünkohl vorbereiten:

Grünkohl waschen und die Stängel entfernen. In Salzwasser 5–10 Minuten kochen, dann abgießen und beiseitestellen.

### 2. Räuchertofu panieren & anbraten:

Räuchertofu in Scheiben schneiden. Eine Pfanne auf mittlere Stufe vorheizen. Die Tofuscheiben in etwas Öl beidseitig anbraten, bis sie goldbraun sind. Direkt danach in gehackte Kürbiskerne legen und darin panieren.

### 3. Apfel & Sojajoghurt vorbereiten:

Apfel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Sojajoghurt mit Salz & Pfeffer abschmecken.

### 4. Sandwich zusammenstellen:

Ölz Dinkel Soft Sandwich Scheiben mit Rote-Rüben-Hummus bestreichen. Mit Grünkohl, Apfelscheiben und dem panierten Räuchertofu belegen. Zum Abschluss etwas Sojajoghurt darüberträufeln.

### 5. Servieren & Genießen:

Die Sandwichscheiben zusammenklappen – perfekt zum Mitnehmen & Genießen!