



Ölz Dinkel Vollkornbrot veganes Regenbogen Pausenbrot mit Red-Curry-Tofu

Buntes, veganes Pausenbrot - ideal fürs Büro zum Mitnehmen: 2 Portionen



Zutaten

4 Scheiben Ölz Dinkel-Vollkornbrot
250 g Tofu (natur)
1 Packung Salat (gemischt)
Eingelegte Zwiebel
1 Rote Paprika
1 Gelbe Paprika
1-2 Karotten
1 Gurke
Rotkraut (geschnitten)

Für die Curry Marinade:

2 EL Rote Curry Paste
1 EL Rote Curry Paste
1 EL Soja Sauce
1 EL Reis Essig
1 Knoblauchzehe
1 EL Ingwer (geschnitten)
½ Becher Kokosmilch

Kühlzeit: 30 min

Zubereitungszeit

20 min

1. Die rote Curry-Marinade in einer Tupperware anrühren. Tofu in die Marinade legen und ein paar Löffel Marinade darauf verteilen. Am besten platziert man den Tofu bereits in Würfel oder Scheiben geschnitten in der Marinade, dann nehmen die Stücke diese noch besser auf.
2. Deckel auf die Tupperware und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Tofu in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis die Stücke von allen Seiten goldig sind.
4. Ölz Dinkel Vollkornbrot nun mit Salat, Tofu Stückchen, Gurke, eingelegte Zwiebel, Rotkraut, Karotten, gelber & roter Paprika belegen.
5. Buntes Pausenbrot einpacken und genießen.