



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 waschen, Stängel wegschneiden und für 5-10 min. in Salzwasser kochen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe vorheizen. Räuchertofu in Scheiben schneiden und beidseitig mit Öl anbraten. Anschließend gleich in die gehackten Kürbiskerne legen und damit panieren.
3. Den Apfel waschen, in dünne Scheiben schneiden und das Sojajoghurt mit Salz und Pfeffer verfeinern.
4. Ölz Dinkel Soft Sandwich Scheiben mit dem Rote Rüben Hummus bestreichen und mit Grünkohl, Apfelscheiben und Räuchertofu belegen.
5. Zum Abschluss Sojajoghurt darüber träufeln, Sandwich Scheiben zusammenlegen und fertig ist das perfekte vegane Sandwich zum Mitnehmen.