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

Die perfekte vegane Sandwich-Idee für eine ausgewogene Jause



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

Für 2 Portionen

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!