Ölz Dinkelbrot veganes Regenbogen Pausenbrot mit Red-Curry-Tofu

Buntes, veganes Pausenbrot - ideal fürs Büro zum Mitnehmen

Zutaten
4 Scheiben Ölz Dinkelbrot
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

Für 2 Portionen

Kühlzeit: 30 min

Zubereitungszeit
20 min

1. Rote Curry-Marinade vorbereiten & Tofu marinieren:
Die rote Curry-Marinade in einer Tupperware anrühren. Tofu in Würfel oder Scheiben schneiden und in die Marinade legen. Mit ein paar Löffeln Marinade bedecken, damit der Tofu die Aromen gut aufnimmt. Die Tupperware verschließen und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2. Tofu anbraten:
In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis die Stücke von allen Seiten goldbraun sind.

3. Vollkornbrot belegen:
Ölz Dinkelbrot mit frischem Salat belegen. Die knusprigen Tofu-Stückchen darauf verteilen. Mit Gurken, eingelegten Zwiebeln, Rotkraut, Karotten sowie gelbem & rotem Paprika toppen.

4. Einpacken & Genießen:
Das bunte Pausenbrot zusammenklappen, einpacken und genießen - perfekt für unterwegs!