



Ölz Protein Soft Sandwich mit Thai Tofu Salat

Ein frischer, pflanzlicher Genuss – perfekt für Lunchbox oder Sommerbuffet!



Zutaten

1 Packung Ölz Protein Soft Sandwich
200 g Tofu
1 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce
1 TL Chili-Knoblauchpaste (oder Sriracha)
1 EL Maisstärke
2 EL Pflanzenöl
Handvoll Blattsalat
1 Karotte
½ rote Paprika
1 Frühlingszwiebel
50 g Edamame
30 g Sojasprossen
1 EL gehackte Erdnüsse
Frischer Koriander
1 EL Sesamöl
½ Limette
1 EL Sojasauce
1 EL Erdnussbutter
½ TL Chili-Knoblauchpaste
1 TL frisch geriebener Ingwer

Zubereitungszeit

30 min

1. Tofu vorbereiten

Tofu gut abtropfen lassen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2. Marinieren

Sesamöl, Sojasauce und Chili-Knoblauchpaste in einer Schüssel verrühren. Tofuwürfel hinzufügen und vorsichtig wenden. Maisstärke dazugeben und alles gleichmäßig vermengen.

3. Tofu anbraten

In einer Pfanne Öl erhitzen und den Tofu rundherum goldbraun und knusprig braten. Danach beiseitestellen.

4. Gemüse schneiden

Salat zerkleinern, Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika und Frühlingszwiebel klein schneiden. Edamame und Sojasprossen bereitstellen.

5. Dressing anrühren

Alle Dressing-Zutaten in einer Schüssel glattrühren.

6. Salat vermengen

Das geschnittene Gemüse in eine große Schüssel geben, mit dem Dressing übergießen und gut durchmischen.

7. Sandwich füllen

Tofu, Salat, gehackte Erdnüsse und Koriander auf den unteren Ölz Protein Soft Sandwich-Hälften verteilen, mit der oberen Brothälfte belegen und servieren.