

REZEPT

#HELLO
BESSERESSER

Bahn mi

MIT ERDNUSSOSSE

@vegoldnutrition



vegan



#HELLO
BESSERESSER

SANDWICH &
TOFU
MAL ANDERS...

1

Frisches Baguette



2

Vegane
Chili Mayo



3

Gurke



Zutaten

- Baguette
- vegane Chili Mayo
- ein Stück Gurke
- rote Zwiebel
- Naturtofu
- ein Stück Möhre
- ein Stück Rettich
- Erdnusssoße (s. unten)
- Sesam

4

Rote Zwiebeln



5

Frittiertes
Naturtofu



Karotten Rettich
Salat

6



TOFU

BESTER TEIL:

⋮ Räuchertofu ⋮

erst einfrieren, dann mit dem Sparschaler
in feine Scheiben schneiden und anbraten



#HELLO
BESSERESSER

ERDNUSSSOSE

Zutaten Erdnusssoße:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumendickes Stück Ingwer
- Chili (nach Geschmack)
- 30 ml Sojasoße
- 3 EL Erdnussmus
- 1 Dose Kokosmilch

Zubereitung

1. Knoblauch, Ingwer und Chili hacken und in der Pfanne mit etwas Öl anrösten, bis Ingwer und Knoblauch Farbe bekommen.
2. Mit Sojasoße ablöschen.
3. Alles zusammen mit Erdnussmus und Kokosmilch in den Mixer geben und daraus eine sämige Masse machen.
4. Sollte die Soße zu flüssig sein, bei geringer Hitze ein wenig einkochen.
5. Mit Chili und Sojasoße abschmecken, falls noch nicht würzig genug.



Erdnusssoße & Sesam drüber - fertig!

MOREISH



MOREISCH

heißt so viel wie
mega lecker



GUTEN APPETIT



Erdnusssoße & Sesam drüber - fertig!

MOREISH



#HELLO
BESSERESSER