

Paniertes Tofu-Sandwich mit Basilikum-Mayo und Tomaten-Spinat-Salat

Vegan 30 - 40 Minuten • 4.332 kj/1.035 kcal • Tag 3 kochen

22



Marinierter Tofu mit Basilikum



Ciabatta-Brot



Basilikumpaste



Tomaten



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Balsamicreme



Gewürzmischung "Hello Paprika"



Babyspinat



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Mehl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, Küchenpapier, 2 tiefe Teller und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11	1 x 250 g	1 x 500 g
Ciabatta-Brot 16	1 x 250 g	2 x 250 g
Basilikumpaste	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Semmelbrösel 15	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 6 g	2 x 6 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Balsamicoreme 14	2 x 12 g	4 x 12 g
Öl*, Olivenöl*, Mehl*, Wasser*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	804 kJ/192 kcal	4.332 kJ/1.035 kcal
Fett	10.35 g	55.80 g
- davon ges. Fettsäuren	1.22 g	6.59 g
Kohlenhydrate	19.56 g	105.41 g
- davon Zucker	0.93 g	5.02 g
Eiweiss	5.56 g	29.96 g
Salz	0.726 g	3.915 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen **16**) Gerste.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Babyspinat grob in Streifen schneiden.

In eine grossen Schüssel **Balsamico-Crème**, 2 EL **[4 EL] Olivenöl***, 1 EL **[2 EL] Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Tofu braten

Anschliessend in einer grossen Bratpfanne 2 EL **[4 EL] Öl*** bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen und den **panierten Tofu** für 1 – 2 Min. pro Seite goldbraun braten.

Danach auf einem Küchenpapier etwas abfetten lassen.



Ciabatta backen

Ciabatta und **Knoblauchzehe** für 10 – 12 Min. auf ein Backblech geben und backen.

Tofu aus der Packung herausnehmen und mit einem Küchenpapier trockentupfen.

Dabei ein wenig Druck ausüben, um einen Teil des im **Tofu** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken.

Tofu längs in 4 **[8]** Scheiben schneiden.



Für den Dip

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Vegane Mayonnaise, **Basilikumpaste** und 1 EL **[2 EL] Wasser*** zu einem **Dip** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Spinat und **Tomatenwürfel** unter das **Dressing** heben.



Tofu panieren

In einen tiefen Teller **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, 2 EL **[4 EL] Mehl*** mit 50 ml **[100 ml] Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem glatten Teig verrühren.

Semmelbrösel in einen zweiten tiefen Teller geben.

Tofuscheiben durch den **Mehl-Teig** ziehen, **Teigmischung** dabei gleichmässig verteilen, dann in die **Semmelbrösel** drücken und rundum panieren.



Anrichten

Ciabatta nach der Ofenzeit quer halbieren, längs aufschneiden und die Hälften gleichmässig mit der **Basilikum-Mayo** bestreichen.

Die unteren Hälften der **Brötchen** mit gebratenen **Tofuscheiben** belegen, mit ein wenig **Tomaten-Spinat-Salat** toppen und mit den oberen Hälften der **Brötchen** verschliessen. **Tofu-Sandwiches** auf Teller verteilen und mit restlichem **Tomaten-Spinat-Salat** servieren.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Breaded tofu sandwich with basil mayo and tomato and spinach salad

Vegan 30-40 minutes • 4.332 kj/1.035 kcal • Cook on day 3



Marinated tofu with basil



Ciabatta



Basil paste



Tomatoes



Vegan mayonnaise



Garlic clove



Breadcrumbs



Balsamic cream



“Hello Paprika” spice mix



Baby spinach



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Oil*, olive oil*, flour*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 small bowl, 1 garlic press, kitchen roll, 2 deep plates and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Marinated tofu with basil 11	1 x 250 g	1 x 500 g
Ciabatta 15 16	1 x 250 g	2 x 250 g
Basil paste	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Vegan mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Breadcrumbs 15	1 x 50 g	1 x 100 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 6 g	2 x 6 g
Baby spinach	1 x 100 g	1 x 200 g
Balsamic cream 14	2 x 12 g**	2 x 12 g
Oil*, olive oil*, flour*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	804 kJ/192 kcal	4.332 kJ/1.035 kcal
Fat	10.35 g	55.80 g
- incl. saturated fats	1.22 g	6.59 g
Carbohydrate	19.56 g	105.41 g
- incl. sugar	0.93 g	5.02 g
Protein	5.56 g	29.96 g
Salt	0.726 g	3.915 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 11 Soya **14** Sulphur dioxides and sulphites **15** Wheat **16** Barley.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Preparation

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut tomato in half, remove stalk and cut tomato halves into 1 cm cubes.

Roughly cut baby spinach into strips.

In a large bowl, stir together balsamic cream, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* to make a dressing.

Season with salt* and pepper*.



Bake ciabatta

Put ciabatta and garlic clove on a baking tray and bake for 10-12 min.

Remove tofu from the packaging and pat it dry with kitchen roll.

Press the kitchen roll down a little to take some of the water out of the tofu.

Cut tofu lengthways into 4 [8] slices.



Bread the tofu

In a deep plate, mix "Hello Paprika" spice mix and 2 tbsp. [4 tbsp.] flour* with 50 ml [100 ml] water*, salt* and pepper* until you have a smooth batter.

Put breadcrumbs in a second deep plate.

Pull tofu slices through flour batter, distributing batter mixture evenly, then press into the breadcrumbs, coating them all over.



Fry the tofu

Then heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium-high heat and fry the breaded tofu for 1-2 min. on each side until golden brown.

Then put tofu on kitchen roll to let some of the fat drip off.

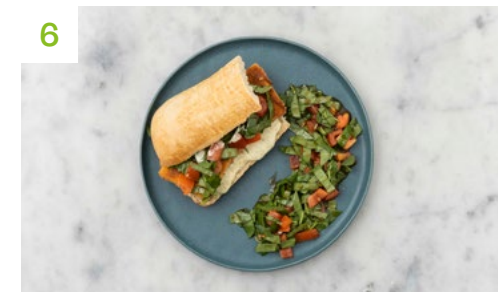


For the dip

Take garlic out of the oven, peel, then press into a small bowl.

Stir vegan mayonnaise, basil paste and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* into a dip and season it with salt* and pepper*.

Carefully mix spinach and diced tomato into the dressing.



Serve

Remove ciabatta from the oven when finished, cut open crossways, then brush each half evenly with the basil mayo.

Put the fried tofu slices on the bottom halves of the bread, top with a little tomato and spinach salad, and close with the top halves. Serve tofu sandwiches on plates with remaining tomato and spinach salad.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Sandwich au tofu pané avec mayonnaise au basilic et salade de tomates et d'épinards

Végétalien 30- 40 minutes • 4.332 kj/1.035 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Tofu mariné au basilic



Ciabatta



Pâte de basilic



Tomates



Mayonnaise végétalienne



Gousse d'ail



Chapelure



Crème de vinaigre



balsamique
Mélange d'épices



« Hello paprika »
Pousses d'épinards



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingédients à toujours avoir chez soi

Huile*, huile d'olive*, farine*, eau*, sel*,
poivre*.

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol, 1 presse-ail, de l'essuie-tout, 2 assiettes creuses et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tofu mariné au basilic 11)	1 x 250 g	1 x 500 g
Ciabatta 15) 16)	1 x 250 g	2 x 250 g
Pâte de basilic	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Chapelure 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 6 g	2 x 6 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	2 x 12 g**	2 x 12 g
Huile*, huile d'olive*, farine*, eau*, vinaigre de vin rouge*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	804 kJ/192 kcal	4.332 kJ/1.035 kcal
Lipides	10.35 g	55.80 g
- dont acides gras saturés	1.22 g	6.59 g
Glucides	19.56 g	105.41 g
- dont sucre	0.93 g	5.02 g
Protéines	5.56 g	29.96 g
Sel	0.726 g	3.915 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **11)** soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé **16)** seigle.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Préparation

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper la tomate en deux, enlever la partie dure et couper en dés de 1 cm.

Couper grossièrement les pousses d'épinards en lanières.

Dans un saladier, mélanger la crème de vinaigre balsamique, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] d'eau* afin d'obtenir une vinaigrette.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire revenir le tofu

Ensuite, dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* à feu moyen à vif et y faire dorer le tofu pané 1 à 2 minutes par face.

Égoutter ensuite sur de l'essuie-tout.



Cuire la ciabatta

Déposer la ciabatta et la gousse d'ail sur une plaque de four et enfourner 10 à 12 minutes.

Retirer le tofu de son emballage et le sécher avec de l'essuie-tout.

Presser légèrement pour faire sortir une partie de l'eau contenue dans le tofu.

Couper le tofu dans le sens de la longueur en 4 [8] tranches.



Pour le dip

Sortir l'ail du four, le peler et le presser dans un bol.

Mélanger la mayonnaise végétalienne, la pâte de basilic et 1 cs [2 cs] d'eau* afin d'obtenir un dip et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Incorporer les épinards et les dés de tomates à la vinaigrette.



Paner le tofu

Dans une assiette creuse, mélanger le mélange d'épices « Hello paprika », 2 cs [4 cs] de farine*, 50 ml [100 ml] d'eau*, du sel* et du poivre* pour obtenir une pâte lisse.

Mettre de la chapelure dans une deuxième assiette creuse.

Passer les tranches de tofu dans la pâte à la farine en répartissant uniformément le mélange de pâte, puis les tremper dans la chapelure afin qu'elles soient recouvertes sur tous les côtés.



Dresser

Une fois le temps de cuisson écoulé, couper la ciabatta en deux dans le sens de la largeur, puis couper dans la longueur et tartiner uniformément de mayonnaise au basilic. Garnir les moitiés inférieures du pain de tranches de tofu frites, garnir d'un peu de salade de tomates et d'épinards et refermer avec les moitiés supérieures. Répartir les sandwiches au tofu sur des assiettes et servir avec le reste de la salade de tomates et d'épinards.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

