

LiaLove Kids Rezepte

Veganes Tomatencreme-Tofu-Pausenbrot

Zubereitung

1. Zwei dünne Scheiben des Tofu-Stück abschneiden (ca. 0,5 cm dick). Die zwei Scheiben zuerst zwischen zwei Küchenpapier-Stücken pressen, damit Flüssigkeit austritt. Danach die Scheiben in der Pfanne mit Pflanzenöl knusprig braten. Nimmt man mehr Pflanzenöl, erzielt man einen Frittierereffekt und desto knuspriger wird es. Zuvor, je nach Geschmack, Gewürze darauf verteilen. Auf jeden Fall etwas Salz, zudem z. B. Curry- und/oder Paprikapulver.

Zutaten

- > Tofu
- > veganer Toast
- > Tomatenstreichcreme
- > Salatblätter
- > Gewürze

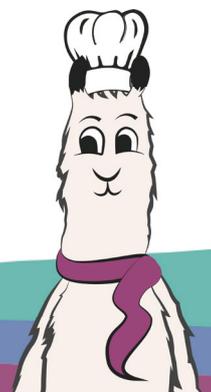
2. Die gebratenen oder frittierten Tofuscheiben beiseite stellen und kalt werden lassen. Den veganen Toast (bitte Zutatenliste lesen, es gibt auch Toasts mit Butter- oder Eianteilen) im Toaster toasten, danach ebenfalls kalt werden lassen. Sobald das erfolgt ist, die Tomatencreme auf beide Toastscheiben streichen. Danach auf die Unterseite das Salatblatt und die Tofuscheiben legen. Optional können auch noch ein paar Gurkenscheiben darauf gelegt werden (keine Essiggurken).

3. Deckel darauflegen und das ganze diagonal oder in der Mitte durchschneiden. Fertig ist das Pausenbrot.

Hinweis zur Tomatenstreichcreme: Diese kann entweder fertig gekauft oder selbst gemacht werden. Wir haben für dieses Rezept eine fertige Tomatenstreichcreme verwendet, die keine künstlichen Zusätze hat und Biozutaten enthält. Man bekommt diese in gut sortierten Supermärkten im „Bio-Regal“ oder gleich direkt im Biosupermarkt.

Das LiaLama und das LiaLove Kids Team wünscht euch guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen :-)

#TomatencremeTofuPausenbrot



Bilder



#TomatencremeTofuPausenbrot

