



Banh-Mi-Sandwich aus Vietnam

Zutaten für 4 Portionen

- » 1 Salatgurke
- » Tomaten
- » 1 Frühlingszwiebel
- » 1 Bund Asiatische Kräuter, z.B. Koriander, Thai-Basilikum, Thai-Minze o.ä.
- » 1 Karotte
- » 3 EL Kokosblütenzucker
- » 3 EL weißer Reisessig
- » 0.25 TL Salz
- » 2 Weizen-Baguettebrötchen
- » 3 TL Dunkle Sojasauce
- » 3 EL Umami-Paste
- » 4 Scheiben Tofu (nach belieben gewürzt) oder gebratenes Fleisch
- » 1 TL Sriracha Chilisauce

Zubereitung

Vorbereitung

1. Wasche die Gurke und schneide sie mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben.

2. Wasche die Tomaten und schneide sie in dünne Scheiben.

3. Wasche die Frühlingszwiebel und schneide sie in feine Ringe.

4. Wasche die Kräuter, schüttele sie trocken und hacke sie grob.

5. Schäle die Karotte und schneide sie in feine Julienne-Streifen.

6. Verrühre Zucker, Essig und Salz in einer Schüssel, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

7. Gib die Karottenstreifen hinzu und knete sie sanft. Lass die Mischung 15 Minuten stehen.

Zubereitung

1. Backe die Baguettebrötchen nach Belieben, bis sie außen knusprig sind. Schneide sie längs auf, ohne sie komplett durchzuschneiden.

2. Träufle die Schnittflächen der Brötchen mit dunkler Sojasauce und bestreiche sie mit der Umami-Paste.

3. Belege die Brötchen mit Gurke, Tomaten, marinierten Karottenstreifen und Tofustücken / Fleisch. Würze die Füllung mit Sriracha-ChilisaUCE.

4. Verteile zum Schluss die Frühlingszwiebel und Kräuter darauf.

5. Falls die Füllung überquillt, halte das Baguettebrötchen mit einer Hand und drücke mit zwei Esstäbchen die Füllung hinein.

6. Halbiere die Banh-Mi-Baguettes oder schneide sie in je 2-4 Stücke und genieße sie.