



Tofusandwich

1/2 Ei

1 Scheibe Tofu, a 150 g

1/2 EL Mehl

etwas Paniermehl

2 EL Olivenöl

50 g Zucchini

1 Ciabatta-Brötchen

etwas Butter

1 großes, gewaschenes Salatblatt

Kräutersalz

einige Basilikumblätter

Das Ei verquirlen. Den Tofu in 2 Scheiben schneiden. Die Scheiben im Mehl wenden,

durch das Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Im heißen Olivenöl auf jeder Seite

etwa 1 Min. braten und warm stellen.

Die Zucchini putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In kochendem Wasser

kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die beiden Ciabatta-Brötchen längs durchschneiden. Mit Butter bestreichen und mit

Salatblättern auslegen. Je eine Tofuscheibe auf die Salatblätter legen und die Zucchiniestreifen

darüber verteilen. Das Ganze mit etwas Kräutersalz bestreuen und mit

den gewaschenen, trockengeschüttelten Basilikumblättern garnieren.