MEIN GENUSS

Banh Mi

It’s a match!

Unser gemahlener Galgant mit milder Schärfe und aromatischem Geschmack passt wunderbar in die asiatische Küche.

Vorbereitung **15 min** | Niveau **Mittel** | Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Im ersten Schritt das Wasser, den Reisessig und 2 TL Zucker in einem kleinen Kochtopf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und anschließend für später zur Seite stellen. Anschließend die Karotten und den Winterrettich in einer mittelgroßen Schüssel vermengen. Die Essigmischung über das Gemüse gießen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Mayonnaise zusammen mit der Siracha in einer kleinen Schüssel verrühren und bis zur Verwendung kühl stellen.
2. In der Zwischenzeit Limettensaft, Sojasauce, Knoblauch, Ingwer, 2 EL Sesamöl und den restlichen Zucker (1TL) in einer kleinen Schüssel vermengen. Tofu in flache Scheiben schneiden, in eine Schale legen und die Sojamischung über den Tofu gießen. Wichtig ist, den Tofu für mindestens **15 Minuten** oder bis zu **einer Nacht** marinieren zu lassen.
3. Das restliche Sesamöl in einer großen antihaftbeschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Tofu Scheiben in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten lang braten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun-knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und mit etwas Salz würzen.
4. Im letzten Schritt die Essigmischung von den Karotten und dem Rettich abgießen; das Gemüse beiseitestellen. Das Baguette halbieren und beide Hälften mit der Mayonnaise-Sriracha Mischung bestreichen. Mit den knusprigen Tofuscheiben belegen, einen Teil der Karotten-Rettich-Mischung darüber geben und mit Gurke sowie Koriander servieren. Wer möchte, kann für einen intensiveren Geschmack zusätzlich etwas Sojasauce über das Sandwich tröpfeln.

Zutaten

Eingelegtes Gemüse:

3 EL Reisessig
3 TL Zucker
450 ml Wasser
130 g Karotten, fein geschnitten
110 g Winterrettich, fein geschnitten

Marinade:

1 EL Limettensaft
1 EL Sojasauce
1 Knoblauchzehe, fein gerieben
1 cm Ingwer, fein gerieben
2 EL Sesamöl
0.5 TL Galgant, gemahle**n**

Sonstige Zutaten:

60 g Mayonnaise
1 EL Sriracha
1 Tofu *(Vorbereitung siehe Genuss-Tipp)*
Salz
1 Gurke, fein geschnitten
4 Baguette
Koriander, frisch

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 05.06.2026.