

Veganes Frühstückssandwich

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Sandwiches

4 Scheiben Vollkornbrot
1 Tomate
2 Handvoll Babyspinat
1 Avocado
Salz, Pfeffer
4 Esslöffel Hummus

Für den Rührtofu

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Tofu
15 g Hefeflocken
1/2 Zitrone
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer
1 Prise(n) Kurkuma

Für den Tempeh-Bacon

100 g Tempeh
1 Teelöffel Sojasauce
1 Esslöffel Ahornsirup
1/2 Teelöffel Rauchpaprika
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Morgenstund hat...naja, in meinem Fall ehrlich gesagt meistens noch gewittrige Laune im Mund. Das frühe Aufstehen und ich vertragen sich einfach auch nach all den Jahren noch nicht, daran gibt es nichts zu rütteln. Dafür aber zu braten! Denn die beste Paartherapie, das hab ich mit umgebundener Schürze gemerkt, findet am Herd statt und nicht auf der Couch. Statt eines schnellen Smoothies zwischen Tür und Angel verzaubert mir ab jetzt mein **veganes Frühstückssandwich** den Morgen.

Hier wird hochgestapelt, was nicht niet- und nagelfest bzw. aus tierischer Quelle ist. Mein veganes Frühstückssandwich fährt nämlich gleich mit zwei morgendlichen Klassikern auf: **Knuspriger Bacon** und **würziges Rührei**. Natürlich ganz ohne Schwein und Huhn, dafür mit **Tempeh** und **Kurkuma**. Frische Tomate, Babyspinat und Avocado dürfen auch noch mitmischen. Und auf einmal erntet mein Wecker morgens keine wütenden Blicke mehr...

- 1 -

Für den Rührtofu Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Saft der Zitrone auspressen. Tofu mit den Händen in einer Schüssel zerkrümeln und mit Hefeflocken, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kurkuma vermischen. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne glasig dünsten, Tofu-Mischung dazugeben und ca. 2-3 Minuten braten, bis alles durchgegart ist.

- 2 -

Für den Tempeh-Bacon Tempeh in dünne Scheiben. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren und Tempeh ca. 5 Minuten darin einlegen. In einer Pfanne von beiden Seiten knusprig braun anbraten.

- 3 -

Veganes Frühstückssandwich

Für die Sandwiches Vollkornbrot toasten oder in einer Pfanne rösten und mit Hummus bestreichen. Avocado halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Tomate in Scheiben schneiden.

- 4 -

Die ersten beiden Brotscheiben mit Avocadostreifen belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Babyspinat, Tempeh-Bacon, Tomatenscheiben und etwas Rührtofu darüber schichten. Sandwiches mit den übrigen zwei Brotscheiben zuklappen.