Frühlingstoast mit Spargel und gebratenem Tofu

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Margarine, vegan	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
grüner Spargel	1 Bund
Räuchertofu	0.5 St.
Öl	2 EL
Agavendicksaft	1 TL
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Pürierstab

1. Basilikum waschen, trocken schütteln und Stiele entfernen. Knoblauch schälen. Beides in einem hohen Gefäß mit 5 EL Margarine fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Spargel im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Tofu fein würfeln.

3. Eine Pfanne mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Spargel ca. 5 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitelegen. Erneut 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Tofu darin ca. 2 Min. anbraten. 1 TL Agavendicksaft zugeben, durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitelegen.

4. Pfanne erneut mit 1 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen. Brot von beiden Seiten ca. 2 Min. goldbraun rösten.

5. Lauwarmen Toast mit Basilikum-Margarine bestreichen und mit gebratenem Spargel und Tofu belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Frühlingstoast servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt eine Vegane Sauce hollandaise.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	376 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	24 g