Veganes Handbrot mit Räuchertofu und Zwiebel

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Räuchertofu	200 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Vemondo Reibegenuss	100 g
Pizzateig mit Tomatensauce	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Vemondo Vegane Creme	5 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, Nudelholz

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Räuchertofu klein würfeln.

2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 3 Min. anbraten. Räuchertofu zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln mit Räuchertofu leicht abkühlen lassen und in einer Schüssel mit Reibegenuss vermengen.

3. Pizzateig mit Backpapier abrollen und mit einem Nudelholz etwas ausrollen, Tomatensauce anderweitig verwenden. Zwiebel-Räuchertofu-Mischung in der Mitte längs auf dem Pizzateig verteilen, sodass 1/3 vom Teig in der Mitte belegt ist. Dabei auch an den kurzen Enden ca. 5 cm Teig frei lassen.

4. Kurze Enden auf die Füllung klappen. Anschließend die langen, unbelegeten Teigränder über die Füllung legen, sodass der Teig überlappt und die Füllung bedeckt ist. Teig leicht festdrücken und Teigrolle vorsichtig wenden, sodass die Naht unten ist.

5. Gefüllte Teigrolle mit einem Kochlöffelstiel in einem Abstand von ca. 8 cm eindrücken, sodass 4 Handbrotstücke entstehen. Teig jeweils an der Oberfläche bis zur Füllung leicht einschneiden. Handbrote im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.

6. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. In einer Schüssel vegane Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch zugeben und

verrühren.

7. Handbrot mit Zwiebeln und Räuchertofu aus dem Ofen nehmen. An den Einkerbungen in 4 Teile trennen und mit 1 EL veganer Creme servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	525 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	23 g