

SimplyV

 Sandwich 



around the world
Rezepte mit den Genießerscheiben



Mamma
mia!

Buon
appetito!



Lenas

mediterranes Sandwich

🍴 3 Sandwiches ⌚ 15 Min.

Zutaten

- ½ rote Paprika
- ½ Zucchini
- 2 EL Basilikumblätter, frisch
- 2 Portobello Pilze
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 6 Scheiben Ciabatta
- 3 TL Basilikum Pesto
- 3 **Simply V Genießerscheiben Fein Cremig**

Zubereitung

- 1 Paprika vom Kerngehäuse befreien, Zucchini waschen. Beides in grobe Stücke schneiden.
- 2 Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in Streifen schneiden.
- 3 Portobello Pilze säubern und halbieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Gemüse von beiden Seiten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Ciabatta Scheiben tosten, die Hälfte mit Pesto bestreichen, dann folgendermaßen schichten: Genießerscheiben, warmes Gemüse, Basilikumstreifen. Zum Schluss mit den übrigen Ciabatta Scheiben toppen.



dip &
enjoy!



Janinas

grilled Sandwich mit Sourcream



🍴 2 Portionen ⌚ 20 Min.

Zutaten

Sourcream:

100 g	Simply V Frischequark Leicht
75 g	Simply V Streichquark Cremig-Mild
½ - ¾ EL	Apfelessig
½ Zehe	Knoblauch
¼	Zitrone (den Saft davon)
½	Frühlingszwiebel
1 EL	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer

Sandwich:

4 Scheiben	Toast / Weißbrot
1 EL	Margarine
2	Simply V Burgerscheiben

Zubereitung

- 1 Für die Sourcream Frischequark, Streichquark und Apfelessig verrühren. Knoblauch pressen und mit dem Zitronensaft dazugeben. Frühlingszwiebel und Schnittlauch waschen und in feine Ringe bzw. Röllchen schneiden. Zur Sourcream geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Die Innenseiten der vier Toasts mit etwas Margarine bestreichen. Auf 2 Scheiben eine Burgerscheibe legen und mit den übrigen Toasts abdecken.
- 3 Etwas Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Toasts hineinlegen und von beiden Seiten knusprig braun braten, bis auch die Burgerscheiben geschmolzen sind, dann diagonal durchschneiden.

richtig
zünftig!



Nadine & Jörgs

Sauerkraut & Röstzwiebel Sandwich

🍴 4 Sandwiches ⌚ 20 Min.



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 4 Scheiben Sauerteigbrot
- 150 g **Simply V Streichgenuss Gartenkräuter**
- 8 **Simply V Genießerscheiben Herzhaft Nussig**
- 160 g Sauerkraut
- ½ TL Pfeffer, schwarz, grob gemahlen
- 2 EL Schnittlauch

Zubereitung

- 1 Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Öl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebel bei niedriger bis mittlerer Hitze 10-15 Minuten kross braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.
- 2 Sauerteigbrot toasten, mit je 1 ½ EL Streichgenuss, zwei Genießerscheiben, 40 g Sauerkraut und Röstzwiebeln belegen.
- 3 Mit Pfeffer würzen und frisch gehackten Schnittlauch darüber geben.



Kathis ✨

Naanbrot mit Birnen-Chutney

🍴 6 Naan-Brote ⌚ 40 Min. + 80 Min. Ruhezeit



Kathis Tipp:

Einmachgläser vorher sterilisieren: mit kochend heißem Wasser auswaschen.

Zutaten

Birnen-Chutney:

- ½ Bio-Zitrone (Saft & Abrieb)
- 3 Birnen, klein (ca. 400g)
- 1 Zwiebel, klein
- 1 EL Bratöl
- 10 g Currypulver
- 2-3 TL Senf
- 150 g Gelierzucker
- 1 TL Szechuan-Pfeffer (ganze Körner)

Naanbrot:

- 450 g Dinkelmehl (Type 1050)
- ½ Pck. Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 125 ml Wasser, lauwarm
- 1 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1-2 TL schwarzer Sesam (optional)
- 150 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**, zimmerwarm

Außerdem:

- 6 **Simply V Genießerscheiben Herzhaft Nussig**
- Gemüse zum Belegen, z. B. Salatblätter, Paprika, Tomate



Zubereitung

- 1 Für das Chutney Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Wichtig: Nur wenig abreiben, die weiße Haut schmeckt bitter.
- 2 Zitrone halbieren und auspressen. Birnen und Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 3 Öl im Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel für wenige Minuten andünsten, bis sie glasig sind. Birnenstücke, Currypulver, Zitronensaft und -abrieb sowie Senf hinzufügen und für weitere 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten.
- 4 Gelierzucker hinzufügen, Temperatur erhöhen und für 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Je nach Vorliebe dann die gesamte Masse oder einen Teil pürieren. Mit Pfeffer verrühren und in kleine Einmachgläser füllen.
- 5 Für das Naanbrot Mehl mit Trockenhefe, Salz, Wasser und Sesamöl mit dem Knethaken der Küchenmaschine verrühren. Gepressten Knoblauch, Sesamkörner sowie teelöffelweise den Streichgenuss hinzugeben und für ein paar Minuten kneten lassen. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und für 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.



- 6 Teig in ca. 5-6 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Auf einer mit etwas Mehl bestreuten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ausrollen.
- 7 Die kleinen Teige erneut 20 Minuten gehen lassen. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und ohne Zugabe von Öl einzeln in der Pfanne für 1-2 Minuten backen. Wenn der Teig kleine Blasen bildet, mit einem Pfannenwender umdrehen und weitere 1-2 Minuten backen.
- 8 Heiß mittig einklappen, mit dem Birnen-Chutney servieren oder mit Streichgenuss bestreichen. Je nach Belieben wie ein Sandwich mit Genießerscheiben, Salatblättern und Paprika-Sticks oder anderem geschnittenen Gemüse belegen.



Corinnas

Bunter Wrap mit Tomaten- Bohnen Creme

🍴 4 Wraps ⌚ 30 Min.



Zutaten

Tomaten-Bohnen Creme:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 Msp. Kreuzkümmel
- 1 Msp. Zimt
- 150 g weiße Bohnen
(Dose, Abtropfgewicht)
- 50 g Tomaten, getrocknet, in Öl
- ½ Zitrone (den Saft davon)
- Salz, Pfeffer

Außerdem:

- 12 Tomaten, getrocknet, in Öl
- 150 g Edamame
- 100 g Rotkraut
- 2 Handvoll Salat
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 Tortillas
- 8 **Simply V Genießerscheiben**
Herzhaft Nussig



Zubereitung

- 1 Für die Creme Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in 1 EL Olivenöl glasig anbraten. Dann Kreuzkümmel und Zimt dazugeben und kurz mitdünsten.
- 2 Bohnen abtropfen lassen. Zusammen mit den angedünsteten Zwiebeln, Knoblauch, getrockneten Tomaten und Zitronensaft zu einer feinen Creme pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Für die Wraps Tomaten und Edamame abtropfen lassen. Rotkraut und Salat waschen. Tomaten, Rotkraut und Salat in Streifen, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
- 4 Tortillas mit der Tomaten-Bohnen Creme bestreichen. Mit Genießerscheiben, Edamame und den restlichen Zutaten belegen. Die Unterseite der Wraps etwas nach oben klappen, dann von einer Seite aus einrollen.



scharfe
Sache!



Alex' Tipp:

Die restliche Braai-Soße
hält sich im Kühlschrank
für ca. 14 Tage.



Alex' Sandwich mit Braai-Soße

🍴 1 Baguette ⌚ 40 Min.

Zutaten

Braai-Soße:

- 1 Paprika, grün (ca. 200 g)
- 3 Zwiebeln, rot
- 30 g Ingwer, frisch
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chili, rot
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Zucker, braun
- 400 g Tomaten, geschält (Dose)
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL Worcestersoße
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 Limette (den Saft davon)
- Salz, Pfeffer

Außerdem:

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel, rot
- 1 Baguette
- 4-6 Salatblätter
- 4 **Simply V**
Genießerscheiben
Herzhaft Nussig



Zubereitung

- 1 Für die Soße Paprika, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch fein würfeln. Chili in dünne Scheiben schneiden. Alles in 3 EL Olivenöl kurz anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und für ca. 30 Sekunden mitrösten.
- 2 Braunen Zucker, Dosentomaten, Balsamicoessig, Worcestersauce, Senf und den Saft der Limette hinzufügen. Deckel auf den Topf geben und ca. 25 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Zucchini in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin anbraten. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden.
- 4 Baguette aufschneiden und mit gewaschenen Salatblättern, Genießerscheiben, Braai-Soße sowie den angebratenen Zucchini und einigen Zwiebelscheiben belegen.



absolutely
perfect!



Nadine & Jörgs

Bagel mit Karottenlachs



4 Bagel



30 Min. + 30 Min. Ruhezeit

Zutaten

- 350 g Karotten
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Apfelessig
- 1 TL Liquid Smoke
- 2 TL Salz
- ½ Noriblatt
- 4 Bagel
- 150 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- 4 **Simply V Genießerscheiben Fein Cremig**
- 2 EL Kapern
- 1 Schalotte
- 10 g Dill

Zubereitung

- 1 Karotten mit dem Sparschäler oder einer Mandoline in dünne Scheiben hobeln und 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend abgießen, in eine dicht verschließbare Schale geben.
- 2 Öl, Apfelessig, Liquid Smoke und Salz vermengen und zusammen mit dem Noriblatt zu den Karotten geben. Mindestens 30 Minuten verschlossen im Kühlschrank marinieren lassen.
- 3 Bagel aufschneiden, tosten, Schnittseiten jeweils mit 1 EL Streichgenuss bestreichen und die Bagel anschließend mit Genießerscheiben, Karottenlachs, Kapern, frisch gehackter Schalotte und Dill belegen.





Fabiennes

Knäckebrot mit Chutney

🍴 3 Portionen ⌚ 30 Min. + 55 Min. Backzeit

Zutaten

Knäckebrot (ca. 6 Scheiben):

80 g Sonnenblumenkerne
 60 g Kürbiskerne
 70 g Leinsamen, geschrotet
 1 ½ EL Kümmel
 ¾ EL Salz
 70 g Kichererbsenmehl
 1 Prise Kreuzkümmel
 2 EL Olivenöl
 160-170 ml Wasser

Birnen-Zwiebel Chutney:

250 g Zwiebeln, rot
 4 Birnen
 1 TL Olivenöl
 1 EL Apelessig
 1 TL Balsamicoessig
 120 g Zucker
 1 Prise Kurkuma
 ½ - 1 EL Speisestärke
 Salz, Pfeffer

Marmelade:

600 g TK Früchte
 (z. B. Johannisbeeren)
 ½ TL Kardamom, gemahlen
 300 g Gelierzucker

Außerdem:

6 **Simply V Genießerscheiben
 Fein Cremig**
 Ggf. Sprossen / Microgreens
 frische Kräuter (Dill, Schnittlauch etc.)



Smaklig måltid!



Zubereitung

- 1 Für das Knäckebrot Ofen auf 140 °C Umluft vorheizen.
- 2 Trockene Zutaten mischen. Wasser und Öl dazugießen und mit einem Löffel gründlich durchmengen. Teig 10 Minuten quellen lassen.
- 3 Danach den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier (leicht bemehlt) dünn ausrollen. Auf ein Backblech geben.
- 4 In den Teig vorsichtig die gewünschten Scheiben einschneiden (nicht voneinander lösen, nur einritzen, damit sich das Knäckebrot nach dem Backen gut zurechtschneiden lässt).
- 5 Masse für ca. 55 Minuten backen und anschließend das Knäckebrot an den eingeritzten Stellen brechen oder vollständig durchschneiden.
- 6 Für die Marmelade TK-Früchte in einem Topf Einkochen lassen, bis sie weich werden. Grob pürieren und gemahlene Kardamom dazugeben. Gelierzucker einrühren und nach Packungsanleitung zubereiten.
- 7 Für das Chutney Zwiebeln in Stückchen schneiden. Birnen schälen, entkernen und würfeln. Zwiebeln und Birnen in Öl anschwitzen. Mit Apelessig und Balsamicoessig ablöschen. Unter Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.
- 8 Zucker dazugeben und unterrühren. Hitze reduzieren und bei schwacher bis mittlerer Hitze Einkochen lassen, bis Zwiebeln und Birnen weich werden. Kurkuma dazugeben.
- 9 Speisestärke in 3 EL kaltem Wasser glattrühren und vorsichtig zur Masse geben (erst einmal nur die Hälfte, optional auch alles, je nachdem welche Konsistenz gewünscht ist).
- 10 Die Masse erneut aufkochen lassen, sodass das Chutney weiter eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 11 Knäckebrot mit Chutney bestreichen, darauf eine Genießerscheibe legen. Einen Klecks Marmelade darüber geben und mit frischen Kräutern und / oder Microgreens bestreuen.

knusprig & glutenfrei!



Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- 2 EL Kräuter, getrocknet
Salz, Pfeffer
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Paprika, rot
- 1 Paprika, gelb
- 150 g Champignons
- 1 Zwiebel, rot
- 1 Bund Rucola
- 2 Bagel
- 40 g **Simply V Streichgenuss
Gartenkräuter**
- 4 **Simply V Genießerscheiben
Herzhaft Nussig**
- Etw. Balsamicocreme
- Etw. Kresse

Amore
♥ mio!



Karinas

mediterraner Bagel

2 Bagel 30 Min.

Zubereitung

- 1 Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Knoblauchzehen schälen, kleinhacken und zusammen mit Olivenöl, getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.
- 3 Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und in Scheiben oder Streifen schneiden.
- 4 Champignons putzen und halbieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- 5 Das komplette Gemüse auf einem Backblech verteilen und mit der Knoblauch-Kräuter-Olivenöl Mischung bestreichen. Alles zusammen für etwa 25 Minuten in den Backofen geben.
- 6 Rucola waschen und trocken schütteln. Bagels aufbacken, aufschneiden und mit Streichgenuss bestreichen. Rucola, Genießerscheiben und Antipasti vorsichtig darauf stapeln und mit Balsamicocreme und Kresse toppen. Obere Bagelhälfte darauflegen.





Sabrinas

Club Sandwich

 8 Sandwiches  30 Min.





Perfekt auf
Reisen!



Zutaten

BBQ-Sauce:

200 g	Tomaten, geschält (Dose)
½ EL	Tomatenmark
½	Knoblauchzehe
1½ EL	Olivenöl
2 EL	Ahornsirup (oder Agavendicksaft)
1 TL	Apelessig
6 TL	Sojasoße
1 EL	Paprikapulver, geräuchert
½ TL	Zimt
½ TL	Chili
½ TL	Kreuzkümmel
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer

Sandwich:

1	Zwiebel, rot
1	Tomate
100 g	Räuchertofu
100 g	Feldsalat
8 Scheiben	Mehrkorntoast
2 EL	vegane Mayonnaise
4	Simply V Genießerscheiben Herzhaft Nussig

Zubereitung

- 1 Für die BBQ-Sauce alle Zutaten in einem Topf erhitzen und für 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann zu einer cremigen Sauce pürieren.
- 2 Für das Clubsandwich Zwiebel in feine Ringe, Tomate in Scheiben schneiden. Räuchertofu in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Feldsalat waschen und trocken schütteln.
- 3 Räuchertofu mit Öl in einer Pfanne anbraten, bis er schön knusprig ist. Das Toastbrot in derselben Pfanne kurz von beiden Seiten anrösten.
- 4 Mayonnaise auf die Hälfte der Toasts geben.
- 5 Die restlichen Toasts mit etwas BBQ-Sauce bestreichen, darauf dann eine Genießerscheibe legen. Mit Zwiebelringen, Tomatenscheiben, Räuchertofu und etwas Feldsalat toppen. Die übrigen Toasts als Deckel daraufgeben. Nun die Sandwiches schräg halbieren und mit einem kleinen Holzstäbchen fixieren. Die BBQ-Sauce als Dip dazu servieren.





Katharinas

Toast Hawaii Curry Style

🍴 4 Toasts ⌚ 30 Min. + 95 Min. Ruhe- und Backzeit



Katharinas Tipp:

Besonders lecker wird es,
wenn du auch die Ananas
noch etwas anbrätst.



Zutaten

Toastbrot:

(für das Rezept benötigt man 4 Scheiben,
der Rest kann aufgehoben oder
eingefroren werden)

1 Würfel	frische Hefe
1 TL	Rohrohrzucker
300 ml	Pflanzendrink, lauwarm
10 g	Margarine, geschmolzen
500 g	Weizenmehl
1 TL	Salz
Etw.	Margarine zum Fetten der Form

Belag:

1 Packung	vegane Hähnchenbrust (nicht mariniert)
	Salz, Pfeffer
2-3 TL	Currypulver
Etw.	Öl
2-3 EL	Simply V Frischegenuss Cremig
4 Scheiben	Ananas (Dose)
4	Simply V Genießerscheiben Fein Cremig
Etw.	Margarine zum Bestreichen der Brotscheiben

Zubereitung

- Hefe in eine kleine Schüssel krümeln. Zucker und lauwarmen Drink dazugeben und beiseitestellen.
- Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Hefe-Mischung und geschmolzene Margarine dazugeben und mit den Knethaken eines Handrührgerätes (oder deinen Händen) zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Teig mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- Kastenform mit etwas Margarine ausstreichen. Teig nochmals gut durchkneten und in die Form geben. Abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.
- Ofen auf 185 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Form in den Ofen schieben. Das Brot für ca. 35-40 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Wenn du anschließend direkt den Toast machen möchtest, kannst du den Ofen anlassen.
- Falls du das Brot vorher nicht gebacken hast: Heize den Ofen auf 185 °C Ober- und Unterhitze vor. Für den Belag das Hähnchenbrustfilet in 1 cm dicke Streifen schneiden. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen und die Filets von allen Seiten goldgelb braten.
- Anschließend mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Weitere 1-2 Minuten rösten. Den Herd ausschalten und den Frischegenuss zusammen mit einem guten Schuss Wasser in die Pfanne geben. Alles miteinander verrühren, so dass eine cremige, curryfarbene Masse entsteht. Kurz auf dem ausgeschalteten Herd etwas einköcheln lassen. Wenn es zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser hinzugeben.
- Ananasscheiben achteln. Jetzt 4 Scheiben vom Weißbrot abschneiden. Diese mit etwas veganer Margarine bestreichen, dann die Curry-Hähnchenmasse darauf verteilen, die Ananas darauf geben und mit jeweils einer Genießerscheibe bedecken.
- Die Toasts für 10-15 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen überbacken.





Sooo
lecker!



Manuela & Thomas' gefülltes Fladenbrot mit Knoblauchsoße

🍴 4 Sandwiches ⌚ 15 Min.

Zutaten

- 5 Blätter Eisbergsalat
- 1 Spitzpaprika, rot
- 1 Dolma Paprika
(türkische grüne Minipaprika)
- 4 Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Joghurt-Alternative (Soja)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer,
optional Chilipulver
- 1 Fladenbrot, klein
- 75 g **Simply V Streichgenuss
Bunte Paprika**
- 150 g **Simply V Genießerscheiben
Herzhaft Nussig**

Zubereitung

- 1 Eisbergsalatblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Paprika in dünne Scheiben schneiden, Tomaten vierteln.
- 2 Knoblauchzehe in die Joghurt-Alternative pressen und verrühren. Olivenöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer und optional Chilipulver dazugeben. Sauce abschmecken und in eine Quetschflasche füllen.
- 3 Fladenbrot kurz toasten und je nach Größe halbieren oder vierteln. Dann auf- bzw. einschneiden, sodass man sie gut füllen kann.
- 4 Beide Innenseiten mit Streichgenuss bestreichen und Salat, Paprika, Tomaten sowie Genießerscheiben hineingeben.
- 5 Zum Schluss die Sauce darüber verteilen.



Alex' Bagel mit Sriracha Sauce

🍴 2 Bagels ⌚ 15 Min. + 10 Tage zum Fermentieren

Hot!



Alex' Tipp:
Lecker ist es auch,
wenn noch Mangostreifen
dazugegeben werden.



Zutaten

Sriracha-Sauce (ca. 0,4 l):

- 250 g Chilis (Jalapeño, Thai, Fresno, Serrano)
- 25 g Knoblauch
- 200 ml Reisessig
- 50 ml Wasser
- 1 TL Meersalz
- 25 g Rohrohrzucker

Außerdem:

- 2 Bagels
- 50 g Räuchertofu
- 1 Handvoll Babyspinat
- 2 Salatblätter
- 1 Handvoll Sojasprossen, roh
- 4 **Simply V Genießerscheiben Fein Cremig**

Zubereitung

- 1 Chilis waschen und Stilansatz entfernen, Knoblauch schälen. Zusammen mit Reisessig, Wasser und Meersalz gut pürieren. In ein Einmachglas füllen, luftdicht verschließen und an einem dunklen Ort (z. B. Küchenschrank) für ca. 10 Tage fermentieren lassen (die Sauce wird saurer).
- 2 Sauce durch ein Sieb passieren, damit Schalenreste oder Kerne aufgefangen werden. In einem Topf zusammen mit dem Zucker erhitzen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. In ein sauberes Gefäß füllen (am besten sterilisiert) und im Kühlschrank lagern. Die Sauce hält sich bis zu 6 Monate, solange das Gefäß geschlossen bleibt. Geöffnet ist sie 1-2 Monate haltbar.
- 3 Bagels aufschneiden und kurz antoasten. Tofu hauchdünn schneiden, mit der Sauce marinieren und kurz in einer Pfanne knusprig braten.
- 4 Babyspinat, Salatblätter und Sojasprossen waschen. Bagels mit den Zutaten belegen. Anschließend nach Belieben noch mit der Sauce beträufeln und zusammenklappen.

**JETZT
NEU:
mit Walnuss
& Cashew**

SimplyV



www.simply-v.de

Neuer Look,
bewährte
Rezeptur!