



HERZHAFTE PFANNKUCHEN MIT TOFU UND HUMMUS

4 PORTIONEN // 20 MIN

ZUTATEN

- ca. 4 Pfannkuchen
- ca. 200g Tofu
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Zehe Knoblauch, fein gewürfelt
- 2 EL Öl oder Butter
- 1 Prise Salz
- Gewürze nach Geschmack
- etwas Tomatenpaste oder Tomatenpassata
- etwas Salat
- Gemüse u. Ä. nach Belieben (z.B. Radieschen, Frühlingszwiebeln, Gurke, Kapuzinerkresse etc.)
- eingelegte rote Zwiebeln
- selbstgemachter Hummus

ANLEITUNG

Den Tofu kurz mit einem sauberem Handtuch trocken tupfen (muss nicht gepresst werden). Dann in kleine Stücke reißen (da er nicht gepresst ist, sollte er eigentlich fast von selbst zerfallen) und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Gelegentlich wenden und nach einigen Minuten die Zwiebel, den Knoblauch, die Tomatenpaste und Gewürze hinzufügen. Bei Bedarf noch etwas mehr Öl dazugeben und alles gut miteinander vermengen. Die Pfannkuchen belegen: Die fertigen Pfannkuchen zunächst mit jeweils 1-2 Esslöffeln Hummus bestreichen. Darauf die Salatblätter legen und mit weiteren Toppings und zuletzt dem Tofu belegen. Darauf die eingelegten Zwiebeln und noch etwas Hummus geben und – falls möglich – einrollen.