



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 |