



# 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     |