

# Toast-Röllchen in zwei Varianten

## Zutaten für 20 Röllchen

### Für die asiatische Füllung

- 100 g Seidentofu
- ½ Avocado - den Kern entfernen und mit einem Löffel auslösen
- 50 g eingelegter Sushi-Ingwer
- 2 Radieschen - waschen, in feine Streifen schneiden
- 30 g Bio Kresse
- 1 EL Wasabi
- ½ Zitrone - auspressen

### Für die mediterrane Füllung

- 75 g veganer Frischkäse (z. B. Sojamousse oder von Soyana)
- 50 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
- 50 g schwarze Oliven, ohne Kern
- 10 g fein geschnittenes Basilikum
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer
- 20 Scheiben glutenfreies Vollkorn-Toastbrot oder Dinkeltoastbrot
- 20 kleine Holzstäbchen

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten

Für die asiatische Füllung die Avocado, den Seidentofu und das Wasabi in einem Mixer zu einer glatten Creme pürieren und den Zitronensaft einrühren.

Für die mediterrane Füllung die Oliven zusammen mit den getrockneten Tomaten und dem veganen Frischkäse zu einer streichfähigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Toastbrote entrinden und mit einem Nudelholz flach walzen.

Dann 10 Toastscheiben mit der Avocado-Wasabi-Creme bestreichen und mit Radieschen, Kresse und Ingwer füllen.

Die anderen 10 Toastscheiben mit der Tomaten-Oliven-Paste bestreichen und mit Basilikum bestreuen.

**Tipp:** Nicht zu viel von der Füllung verwenden, sonst wird es schwierig, diese gut einzurollen.

Schliesslich die Füllung vorsichtig fest einrollen, mit einen Holzstäbchen fixieren, ausgarnieren und servieren.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 141 kcal, Kohlenhydrate: 18 g, Eiweiss: 5 g, Fett: 5 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/toast-roellchen.html>