



Süßkartoffel mit Tofu-Mais-Füllung

mit gerösteten Zwiebeln und Guacamole



20-30min



2 Personen

Gebackene Süßkartoffeln werden mit einer knusprig-würzigen Tofu-Mais-Füllung im Ofen überbacken und mit gerösteten Zwiebelringen, leckerer Guacamole und frischem Koriander serviert. Vegane Küche der Extraklasse und ein Fest der Farben noch dazu!

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 1 Dose Mais
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Guacamole

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 811kcal, Fett 43.9g,
Kohlenhydrate 76.2g, Eiweiß 22.1g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** der Länge nach halbieren und die Hautseite mit einer Gabel ca. 1cm tief einstechen. Die **Süßkartoffeln** mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15-20Min. im Ofen backen, bis die **Süßkartoffeln** schon leicht weich, aber nicht ganz durch sind.



4. Süßkartoffeln füllen

Die **Süßkartoffeln** auf dem Backblech vorsichtig wenden und mit der **Tofu-Mais-Masse** füllen. Anschließend weitere 8-12Min. backen.



2. Füllung vorbereiten

Den **Tofu** mit den Fingern zerbröseln. Die **½ des Maises** in einem Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Den **übrigen Mais** im nächsten Salat verwenden.



5. Zwiebeln rösten

Die **Zwiebel** schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Die **Zwiebelringe** mit den Fingern vorsichtig voneinander trennen und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. 1EL Mehl zugeben und mitbraten, bis die **Zwiebeln** eine goldgelbe Farbe annehmen. Auf einem zweiten Backblech verteilen und 4-6Min. im Ofen mitrösten.



3. Füllung zubereiten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. knusprig anbraten. Mit der **BBQ-Sauce nach Geschmack**, 1TL Essig und 1TL Zucker würzen. Mit **1TL Kreuzkümmel** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und den **Mais** untermengen.



6. Garnieren und servieren

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Guacamole** mit den **Röstzwiebeln** auf den **Süßkartoffeln** anrichten. Mit dem **Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.