



Superfix: Tofu-Tacos mit Asia-Gemüse

und pikantem Sweet-Chili-Dip



ca. 20min



2 Personen

Mit dieser delizösen Leckerei wird jeder Tag zum „Taco Tuesday“! Knackiges Asia-Gemüse sowie würziger und knusprig gebratener Tofu machen die verführerische Füllung aus, das Topping besteht aus crunchy Erdnüssen, aromatischem Koriander und einem cremig-veganen Dip mit Sweet-Chili-Sauce. Geschmack? Check! Spaßfaktor? Check! Schnell gemacht? Doppel-Check! Na, worauf wartest du noch?

- 1 unbehandelte Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Packung Bio-Tofu, mariniert ⁶
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 10g Koriander
- 1 Packung Tortillas ¹
- 400g chinesischer Gemüsemix

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1EL Speisestärke
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- Alufolie
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 864kcal, Fett 41.4g,
Kohlenhydrate 95.1g, Eiweiß 27.6g



Den Backofen auf 175°C (155°C Umluft) vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Erdnüsse** grob hacken.



Den **Tofu** in 1EL Speisestärke oder Mehl wenden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5-8Min. rundum knusprig braten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und auf einem Teller im Ofen warm halten. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Sojasauce** mit **1EL Limettensaft**, der **½ des Knoblauchs**, der **½ des Ingwers** und 1TL (braunem) Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren. Den **Tofu** in der **Würzsauce** wenden, dann herausnehmen und trocken tupfen.



Die **Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen.



2EL vegane Mayonnaise mit der **½ der Sweet-Chili-Sauce**, **1TL Limettensaft**, der **Limettenschale nach Geschmack** und 1-2EL Wasser verrühren.



Das **Gemüse** sowie den **restlichen Knoblauch und Ingwer** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten. Mit der **Würzsauce** ablöschen, 1-2Min. braten, mit Salz und **Limettensaft** abschmecken. Die **Tortillas** mit **Gemüse, Tofu, Koriander** und **Erdnüssen** füllen. Mit der **Sweet-Chili-Mayo** beträufeln und mit den **Limettenspalten** servieren.