



<650kcal: Süßkartoffeln mit Tofu-„Hacksauce“

Loaded-Fries-Style mit süßer Tomatensalsa



ca. 40min



3-4 Personen

Loaded Fries sind eines der besten Dinge, die je erfunden wurden: Pommes mit reichlich Toppings. Besser geht's nicht, oder? Wir backen uns diesmal knusprige Süßkartoffelpommes im Ofen und garnieren sie im Anschluss mit einer vegetarischen Tofu-„Hacksauce“ im Tex-Mex-Style. Danach kommen noch gebratene Paprika und eine süßliche, mit Zwiebelmarmelade verfeinerte Tomatensalsa obendrauf. Ein Hauch frische Limette, fertig – mmmh!

- 4 Süßkartoffeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Tomaten
- 3 Päckchen Zwiebelmarmelade

12

- Energie 626kcal, Fett 30.5g,
Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 20.1g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1 cm dicke **Pommes** schneiden, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit je 1 EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Die **Pommes** sollten sich nicht berühren. Die **Pommes** in 20-25 Min. knusprig backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.



Den **Tofu** in ein sauberes Küchentuch einschlagen und mit den Händen vorsichtig so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen. Den **Tofu** anschließend in mundgerechte Stücke zerkrümeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** in Spalten schneiden.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Paprikastreifen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten, bis sie weicher werden, dabei gelegentlich umrühren.



Den **Tofu**, den **Knoblauch** und die **½ des Korianders** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten.



Inzwischen die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebelringe**, die **Tomaten**, die **Zwiebelmarmelade**, 4TL Essig und ½TL Salz zu einer **Salsa** vermengen.



Das **Tomatenmark** zum **Tofu** geben und ca. 1Min. mitbraten, dann 150ml Wasser angießen und 2-3Min. einköcheln, bis sich eine dickflüssige **Sauce** bildet. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die **Tofusauce**, die **Paprika** und die **Salsa** auf den **Süßkartoffelpommes** verteilen. Mit dem **übrigen Koriander** und der **Limettenschale** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.