



## Tofu-Chipotle-Wraps mit Süßkartoffel

und Paprika-Zwiebel-Salsa mit Koriander



ca. 40min



2 Personen

Diese veganen Tofu-Tacos sind das perfekte Comfort Food. Der Tofu gart in einer tomatig-pikanten Sauce aus Knoblauch, Chipotle-Chiliflocken, Sojasauce und Koriander und die zarten Süßkartoffeln vereinen sich mit einer selbst gemachten, erfrischenden Salsa. Da heißt es reinbeißen und entspannen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Bio-Tofu <sup>2</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 200g passierte Tomaten
- 1 Paprika
- 8 High-Protein-Tortillas <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Kochtipps

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

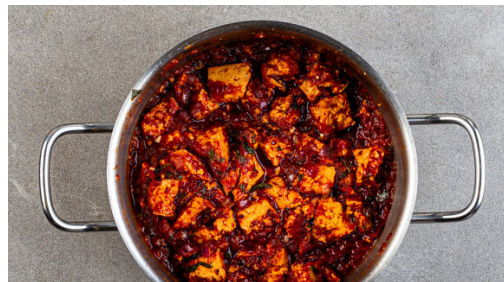
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 33.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Chiliflocken** in heißem Wasser einweichen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Ggf. weniger **Chiliflocken** verwenden, um die Schärfe zu reduzieren.



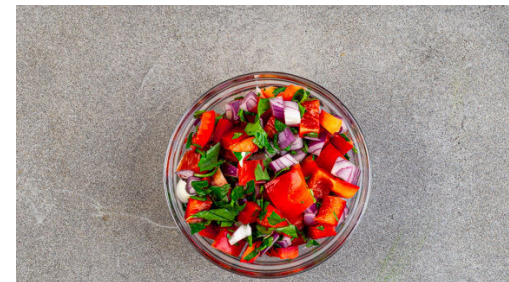
4. Tofu verfeinern

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Chiliflocken** in ein Sieb abgießen, mit dem **Knoblauch** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten. Mit den **passierten Tomaten**, 1TL Essig und der **übrigen Sojasauce** ablöschen. Die **½ des Korianders** und 1 Prise Zucker zugeben, aufkochen und bei niedriger Hitze abgedeckt ca. 5Min. köcheln.



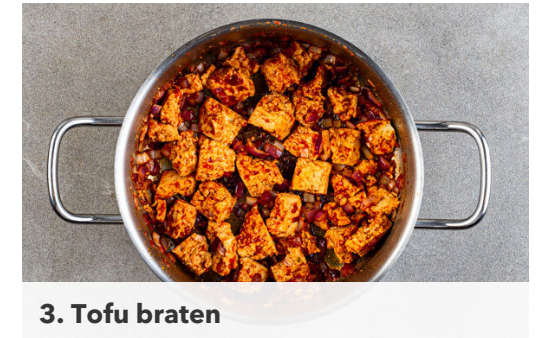
2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Die **Süßkartoffeln** 22-26Min. im Ofen backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



5. Salsa zubereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden, dann mit den **restlichen Zwiebeln**, 1EL Essig und dem **restlichen Koriander** vermengen. Mit Salz abschmecken.



3. Tofu braten

Den **Tofu** mit den Fingern in mundgerechte Stücke zerkrümeln, dann mit der **½ der Sojasauce** und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. In einem mittelgroßen Topf 1EL Pflanzenöl erhitzen, den **Tofu** und **⅔ der Zwiebeln** ins heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis die **Zwiebeln** weich und leicht gebräunt sind. Regelmäßig umrühren.



6. Tortillas erwärmen

Die **Süßkartoffeln** aus dem Ofen nehmen und **4 Tortillas** ca. 30Sek. im Ofen erwärmen. Die **Tortillas** mit der **Tofu-Mischung**, den **Süßkartoffeln** und der **Salsa** füllen, nach Belieben zu **Wraps** zusammenfalten und servieren.