



Fit+ Tofu mit Harissa-Joghurt-Sauce

dazu Kürbis und Gemüse aus dem Ofen



ca. 50min



2 Personen

Es ist mal wieder Zeit, den Ofen anzuschmeißen. Der kommt nämlich heute so richtig auf seine Kosten, wenn Hokkaidokürbis, Spitzpaprika und Blumenkohl es sich drinnen gemütlich machen und gemächlich vor sich hin brutzeln. Der Bio-Tofu wird in dekorative Dreiecke verwandelt und in einer Harissa-Marinade köstlich angebraten. Die Harissa kann aber noch mehr: Sie wird nämlich mit Joghurt zu einer würzigen Sauce verrührt. Boah!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Harissa
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 Becher Joghurt ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 37.8g, Kohlenhydrate 45.6g, Eiweiß 23.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren und das Innere mit einem Löffel herausschaben, dann den **Kürbis** in 2-3cm breite Spalten schneiden. Die **Paprika** längs halbieren und entkernen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerteilen.



4. Tofu braten

Den **Tofu** kurz abtropfen lassen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis die Ränder anfangen, braun zu werden. Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen und erneut in der **Harissa-Marinade** wenden.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und der **Gewürzmischung** vermengen und 15-20Min. im Ofen backen, bis es gar und goldbraun ist. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Joghurt** mit der **restlichen Harissa** und 1 Prise Salz verrühren. Das **Gemüse** mit dem **Tofu** anrichten und mit dem **Harissa-Joghurt** servieren.



3. Tofu marinieren

Die **½ der Harissa** mit 1EL Honig und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Den **Tofu** mit Küchenkrepp vorsichtig auspressen, dann in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden und diagonal halbieren, sodass Dreiecke entstehen. Den **Tofu** vorsichtig in der **Harissa-Marinade** wenden.



6. Kross und knackig

Du hast Lust auf Genuss-Plus? Garniere deinen Teller mit ein paar gerösteten Nüssen, Kürbiskernen oder Sesamsamen – für mehr oder weniger Knack, ganz nach deinem Geschmack!