



Tostadas mit gebratenem Tofu

auf Süßkartoffelpüree und grüner Paprika



ca. 30min



2 Personen

Tostada, Taco, Burrito, Enchilada ... Wer behält da noch den Überblick? Wir finden das auch ziemlich knifflig, aber zumindest in Sachen Tostada können wir schon mal Licht ins Dunkel bringen: Tostadas sind knusprig gebackene oder frittierte Tortillas, die flach ausgebreitet und mit allerlei leckeren Toppings belegt werden – in unserem Fall mit cremigem Süßkartoffelpüree, gebratenem Tofu und einer Paprika-Zwiebel-Salsa. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Pck. Bio-Tofu ³
- 8 Minitortillas mit Mais ¹
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb
- Küchenpinsel

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

Kochtipps

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1087kcal, Fett 50.6g, Kohlenhydrate 109.6g, Eiweiß 40.5g

1

1. Süßkartoffelpüree machen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser aufkochen. Die **Süßkartoffeln** schälen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und im kochenden Wasser in 10-12Min. gar kochen, dann in ein Sieb abgießen. Mit **2TL Gewürzmischung** und 2TL Olivenöl vermengen und mit einer Gabel grob zerdrücken, je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4

4. Tortillas backen

6 Tortillas von beiden Seiten mit 1EL Olivenöl bestreichen und mit je 1 Prise Salz und **Gewürzmischung** bestreuen. Die **Tortillas** ein paar Mal mit einer Gabel einstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit dem **Käse** bestreuen und im Ofen 4-5Min. knusprig backen. Falls sie nicht bräunen, das Blech ganz oben einschieben und ggf. kurz (!) die Grillfunktion einschalten.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

2

2. Salsa zubereiten

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **1 Hälfte** fein würfeln. Die **andere Hälfte** wird nicht benötigt (siehe Schritt 6). Die **Paprika** halbieren, entkernen und **1 Hälfte** in mundgerechte Stücke schneiden, dann mit den **Zwiebelwürfeln**, **½TL Gewürzmischung**, 2TL Essig und ½TL Salz vermengen. Die **Salsa** bis zum Servieren beseitstellen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **knusprigen Käse-Tortillas** mit dem **Süßkartoffelpüree** bestreichen und mit der **gebratenen Paprika** und dem **Tofu** belegen. Die **Tostadas** mit der **Paprika-Zwiebel-Salsa** garniert servieren.

3

3. Gemüse & Tofu braten

Die **restliche Paprika** in dünne Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den **Tofu** würfeln und mit **1TL Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1TL Ketchup vermengen. Alles in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. braten, bis die **Paprika** weich und der **Tofu** goldbraun ist, dabei häufig rühren.

6

6. Kein Fan von Resten

Wenn du ein großer Zwiebelliebhaber bist, musst du natürlich nicht die halbe Zwiebel übrig lassen - du kannst sie auch komplett verwenden! Durch den Essig werden die Zwiebeln und die Paprika eingelegt, was sie sanft im Geschmack und außerdem im Kühlschrank etwas länger haltbar macht.