



Pikanter Spinatsalat mit Tofu

und würzigen Süßkartoffelstücken



30-40min



4 Portionen

Manchmal ist „einfach“ einfach gut – und es braucht gar nicht viel, um satt und glücklich zu werden. So ist es auch bei diesem Rezept: Die Süßkartoffeln backen im Ofen und erhalten durch Sojasauce und Sesamöl richtig viel Geschmack, dazu kommen noch frischer Spinat in pikantem Sriracha-Dressing und knusprig gebratene Tofuwürfel. Und zack – es ist angerichtet!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 100ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Pck. Bio-Tofu ³
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Eier (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 560kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 38.6g, Eiweiß 19.4g



1. Süßkartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** quer halbieren, längs in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden und auf ein bis zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen mit 2EL Pflanzenöl und der **½ der Sojasauce** vermengen.



4. Dressing anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 3EL Mayonnaise, 2EL Essig, 1EL Wasser und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren (siehe auch Schritt 6). Die **Süßkartoffeln** aus dem Ofen nehmen und mit dem **Sesamöl** beträufeln.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** im vorgeheizten Ofen in 18-25Min. goldbraun und weich backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden, bei zwei Blechen die Position der Bleche dabei tauschen.



5. Anrichten & servieren

Den **Spinat** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen. Die **Süßkartoffelspalten** und die **Tofuwürfel** darauf anrichten und servieren.



3. Tofu braten

Den **Tofu** mit Küchenkrepp vorsichtig ausdrücken, in ca. 1,5cm große Würfel schneiden und mit der **restlichen Sojasauce** vermengen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen.



6. Wie scharf soll es sein?

Du kannst den Schärfegrad des Dressings ganz leicht anpassen, indem du weniger oder gar keine Sriracha-Sauce verwendest. Das ist besonders bei Kindern praktisch: Sie bekommen das sanfte Dressing, während die Sriracha-Sauce einfach über die Portionen der Erwachsenen geträufelt wird. So werden alle glücklich!