



Tostadas mit knusprigem Tofu

auf Süßkartoffelpüree und grüner Paprika



ca. 30min



4 Portionen

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
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 rote Zwiebel
- 2 grüne Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 16 Minitortillas mit Mais ¹

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 75.7g, Eiweiß 24.2g



1. Süßkartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf gesalzenes Wasser aufkochen. Die **Süßkartoffeln** schälen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und in das kochende Wasser geben. In 10-12Min. gar kochen, dann in ein Sieb abgießen. Mit **1EL Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen.



4. Gemüse & Tofu braten

Die **restliche Paprika** in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprikastreifen**, den **Tofu** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis die **Paprika** weich und der **Tofu** goldbraun ist, dabei häufig rühren.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** würfeln und mit **1EL Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1EL Ketchup vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **1 Hälfte** fein würfeln. Die **andere Hälfte** wird nicht benötigt (siehe Schritt 6). Die **Paprika** halbieren, entkernen und **1 Paprika** in mundgerechte Stücke schneiden, dann mit den **Zwiebelwürfeln**, **1TL Gewürzmischung**, 1EL Essig und 1TL Salz vermengen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Süßkartoffeln** mit einer Gabel grob zerdrücken, je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tortillas** mit dem **Süßkartoffelpüree** bestreichen und mit der **gebratenen Paprika** und dem **Tofu** belegen. Die **Tostadas** mit der **Paprika-Zwiebel-Mischung** garniert servieren.



3. Tortillas backen

12 Tortillas von beiden Seiten mit insgesamt 2EL 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 und im Ofen 4-5Min. knusprig backen. Falls sie nicht bräunen, das Blech ganz oben einschieben und, falls vorhanden, ggf. kurz (!) die Grillfunktion einschalten.



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 länger haltbar macht. Solltest du nicht alles verwenden, kannst du die Mischung also beruhigt bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren.