



Ofen-Süßkartoffeln mit Tofu-Mais-Füllung

garniert mit gerösteten Zwiebeln & Guacamole



20-30min



3 Portionen

Gebackene Süßkartoffeln werden mit einer knusprig-würzigen Tofu-Mais-Füllung im Ofen überbacken und mit gerösteten Zwiebelringen, leckerer Guacamole und frischem Koriander serviert. Vegane Küche der Extraklasse und ein Fest der Farben noch dazu! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Bio-Tofu ⁴
- 1 Dose Mais
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,3}
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Senf (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 53.9g, Eiweiß 22.6g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** der Länge nach halbieren und die Hautseite mit einer Gabel ca. 1cm tief einstechen. Die **Süßkartoffeln** mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15-20Min. im Ofen backen, bis die **Süßkartoffeln** schon leicht weich, aber nicht ganz durch sind.



4. Süßkartoffeln füllen

Die **Süßkartoffeln** auf dem Backblech vorsichtig wenden und mit der **Tofu-Mais-Masse** füllen. Anschließend weitere 8-12Min. backen. Die Pfanne abwischen, da sie nochmal verwendet wird.



2. Füllung vorbereiten

375g Tofu mit den Fingern zerbröseln. **⅔ des Mais** in einem Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Den **übrigen Mais** im nächsten Salat verwenden.



5. Zwiebeln rösten

Die **Zwiebel** schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Die **Zwiebelringe** mit den Fingern vorsichtig voneinander trennen und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. 1EL Mehl zugeben und mitbraten, bis die **Zwiebeln** eine goldgelbe Farbe annehmen. Auf einem zweiten Backblech verteilen und 4-6Min. im Ofen mitrösten.



3. Füllung zubereiten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. knusprig anbraten. Mit der **BBQ-Sauce nach Geschmack**, 1TL Essig und 1TL Zucker würzen. Mit **1TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und den **Mais** untermengen.



6. Garnieren und servieren

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Guacamole** mit den **Röstzwiebeln** auf den **Süßkartoffeln** anrichten. Mit dem **Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.