



Tofu-Chipotle-Tacos mit Süßkartoffel

und Paprika-Zwiebel-Salsa mit Koriander



ca. 40min



2 Portionen

Diese veganen Tofu-Tacos sind das perfekte Comfort Food. Der Tofu gart in einer tomatig-pikanten Sauce aus Knoblauch, Chipotle-Chiliflocken, Sojasauce und Koriander und die zarten Süßkartoffeln vereinen sich mit einer selbst gemachten, erfrischenden Salsa. Da heißt es reinbeißen und entspannen!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 200g passierte Tomaten
- 1 Paprika
- 8 Minitortillas mit Mais ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 868kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 101.0g, Eiweiß 29.7g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Chiliflocken** in heißem Wasser einweichen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Ggf. weniger **Chiliflocken** verwenden, um die Schärfe zu reduzieren.



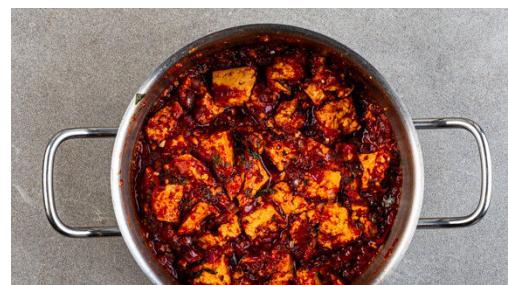
2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Die **Süßkartoffeln** 22-26Min. im Ofen backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



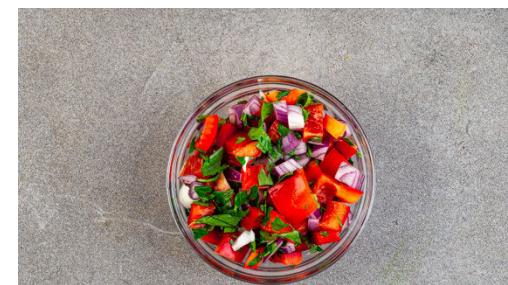
3. Tofu braten

Den **Tofu** mit den Fingern in mundgerechte Stücke zerkrümeln, dann mit der **½ der Sojasauce** und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. In einem mittelgroßen Topf 1EL Pflanzenöl erhitzen, den **Tofu** und **¾ der Zwiebeln** ins heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis die **Zwiebeln** weich und leicht gebräunt sind. Regelmäßig umrühren.



4. Tofu verfeinern

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Chiliflocken** in ein Sieb abgießen, mit dem **Knoblauch** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten. Mit den **passierten Tomaten**, 1TL Essig und der **übrigen Sojasauce** ablöschen. Die **½ des Korianders** und 1 Prise Zucker zugeben, aufkochen und bei niedriger Hitze abgedeckt ca. 5Min. köcheln.



5. Salsa zubereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden, dann mit den **restlichen Zwiebeln**, 1EL Essig und dem **restlichen Koriander** vermengen. Mit Salz abschmecken.



6. Tortillas erwärmen

Die **Süßkartoffeln** aus dem Ofen nehmen und die **Tortillas** ca. 30Sek. im Ofen erwärmen. Die **Tortillas** mit der **Tofu-Mischung**, den **Süßkartoffeln** und der **Salsa** füllen und servieren.