



## 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 <sup>3</sup>
- 1 Dose Mais
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 3EL Tomatenketchup
- 1TL Senf <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3). 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

Den **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. Nebenher 3EL Ketchup mit 2TL Essig, 1TL Senf und ca. **¼ des Paprikapulvers** zu einer **Würzsauce** verrühren. Den **Mais** mit der **Würzsauce**, 1TL Zucker, **1TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack in die Pfanne geben und unterrühren.



### 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.