



RS Schnelle Tofu-Tacos mit Gemüse

und pikantem Sweet-Chili-Dip



ca. 25min



4 Portionen

Mit dieser delizösen Leckerei wird jeder Tag zum „Taco Tuesday“! Knackiges Gemüse sowie würziger und knusprig gebratener Tofu machen die verführerische Füllung aus, das Topping besteht aus crunchy Erdnüssen, aromatischem Koriander und einem cremig-veganen Dip mit Sweet-Chili-Sauce. Geschmack? Check! Spaßfaktor? Check! Schnell gemacht? Doppel-Check! Na, worauf wartest du noch?

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Limetten
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 2 Pck. Bio-Tofu ³
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 10g Koriander
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 2EL Speisestärke oder Mehl
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipps

Wer mag, kann die Tortillas auch ohne Ofen nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 42.4g,
Kohlenhydrate 84.8g, Eiweiß 28.5g



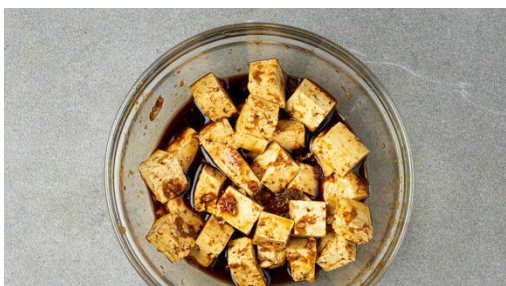
1. Zutaten vorbereiten

Die **Schale 1 Limette** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in 2EL Speisestärke oder Mehl wenden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5-8Min. rundum knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



2. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Sojasauce** mit **2EL Limettensaft**, der **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** und 2TL (braunem) Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren. Den **Tofu** gut in der **Würzsauce** wenden, dann herausnehmen und trocken tupfen. Die **Würzsauce** aufbewahren.



5. Tortillas erwärmen

Inzwischen **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit weiteren **4 Tortillas** wiederholen.



3. Sauce anrühren

4EL vegane Mayonnaise mit der **Sweet-Chili-Sauce**, **2TL Limettensaft**, der **Limettenschale nach Geschmack** und 2EL Wasser verrühren.



6. Gemüse braten

Das **Gemüse** und die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten. Mit der **Würzsauce** ablöschen, 1-2Min. braten, mit Salz und **Limettensaft** abschmecken. Die **Tortillas** mit **Gemüse, Tofu, Koriander** und **Erdnüssen** füllen. Mit der **Sweet-Chili-Mayo** beträufeln und mit den **Limettenspalten** servieren.