



Tofu-„Hacksauce“ auf Süßkartoffeln

Loaded-Fries-Style mit süßer Tomatensalsa



ca. 40min



3 Portionen

Loaded Fries, also Pommes mit reichlich Toppings – besser geht's nicht, oder? Wir backen uns diesmal knusprige Süßkartoffelpommes im Ofen und garnieren sie im Anschluss mit einer vegetarischen Tofu-„Hacksauce“ im Tex-Mex-Style. Danach kommen noch gebratene Paprika und eine süßliche, mit Pflaumenchutney verfeinerte Tomatensalsa obendrauf. Mmh! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 1 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Tomaten
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney¹
- 2 Pck. Bio-Tofu²
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 27.7g, Kohlenhydrate 48.2g, Eiweiß 26.0g



1. Pommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke **Pommes** schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Die **Pommes** sollten sich nicht berühren. Die **Pommes** in 20-25Min. knusprig backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.



2. Paprika anbraten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Paprikastreifen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten, bis sie weicher werden, dabei gelegentlich umrühren.



3. Salsa zubereiten

Inzwischen die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebelringe**, die **Tomaten**, das **Chutney**, 2TL Essig und 1 kräftige Prise Salz zu einer **Salsa** vermengen.



4. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** in ein sauberes Küchentuch einschlagen und mit den Händen vorsichtig so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen. Den **Tofu** anschließend in mundgerechte Stücke zerkrümeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** in Spalten schneiden.



5. Tofu anbraten

Den **Tofu**, den **Knoblauch** und die **½ des Korianders** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Zucker bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten.



6. Tofusauce köcheln

Das **Tomatenmark** zum **Tofu** geben und ca. 1Min. mitbraten, dann 150ml Wasser angießen und 2-3Min. einköcheln, bis sich eine dickflüssige **Sauce** bildet. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die **Tofusauce**, die **Paprika** und die **Salsa** auf den **Süßkartoffelpommes** verteilen. Mit dem **übrigen Koriander** und der **Limettenschale** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.