



## RS Süß-scharfer Harissa-Tofu

mit Ofengemüse und Knoblauch-Joghurt-Sauce



ca. 50min



4 Portionen

Goldbraun gebackener Tofu vereint sich mit Süßkartoffel, Karotte und roter Zwiebel in einer verführerisch süß-scharfen Harissasauce. Dazu eine cremige Joghurtsauce mit geröstetem Knoblauch, gekrönt von frischer Minze, Petersilie und fein marinierter Zwiebel. Knuspriges Vollkornbaguette macht dieses aromatische, vegetarische Ofengericht vollkommen.



## Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Harissa
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Pck. Bio-Tofu <sup>4</sup>
- 3 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 10g Minze & Dill
- 2 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 2 Vollkornbaguettebrötchen <sup>1,3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 76.9g, Eiweiß 27.8g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Harissa** in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 1EL Honig, 1EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen und in die Schüssel mit der **Marinade** grob zerbröckeln.



### 4. Topping zubereiten

Inzwischen ½EL Honig mit ½EL Essig und 1 Prise Salz verrühren. Die **übrige Zwiebelhälfte** in feine Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit dem **Dill** grob schneiden. Die **Kräuter** mit den **Zwiebeln** und dem **Dressing** vermengen.



### 2. Gemüse & Tofu würzen

Die **Süßkartoffeln** in Spalten schneiden, dann die Spalten halbieren. Die **Karotte** quer halbieren, dann längs vierteln. Die **Zwiebel** schälen und halbieren und **eine Hälfte** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Das **Gemüse** und den **Tofu** mit der **Marinade** vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Den **ungeschälten Knoblauch** dazulegen.



### 5. Joghurtsauce zubereiten

Den **Knoblauch** kurz abkühlen lassen, dann aus der Schale pressen und mit einer Gabel zerdrücken. **1-2EL Joghurt** mit dem **Knoblauch** zu einer **Paste** vermengen, dann den **restlichen Joghurt** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Gemüse & Tofu rösten

Das **Gemüse** und den **Tofu** mit 4EL Olivenöl beträufeln, dabei darauf achten, dass der **Knoblauch** ausreichend mit Öl bedeckt ist. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 30-35Min. rösten. Den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen. Das **Gemüse** und den **Tofu** wenden, die Position der Blech tauschen und 10-15Min. rösten, bis alles goldbraun und leicht karamellisiert ist.



### 6. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** auf den Backrost geben und im Ofen ca. 4Min. aufbacken, bis es goldbraun und knusprig ist. Anschließend in Scheiben schneiden. Die **Knoblauch-Joghurt-Sauce** auf Teller verteilen und das **Gemüse** und den **Tofu** darauf anrichten. Mit dem **Kräuter-Zwiebel-Topping** garnieren und mit dem **Brötchen** servieren.