



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 ⁴
- 3 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 10g Minze & Dill
- 2 Becher Joghurt ²
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,3}

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.