

MARLEY SPOON



Schnelle Tofu-Tacos mit Gemüse

und pikantem Sweet-Chili-Dip



ca. 20min



2 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

- 1 unbehandelte Limette
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen²
- 1 Pck. Bio-Tofu³
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 10g Koriander
- 1 Pck. Tortillas¹
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1EL Speisestärke oder Mehl
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße 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. // Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 906kcal, Fett 46.6g,
Kohlenhydrate 89.0g, Eiweiß 23.1g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in 1EL Speisestärke oder Mehl wenden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 **1EL Limettensaft**, der **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** und 1TL (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.



3. Sauce anrühren

2EL vegane Mayonnaise mit der **½ der Sweet-Chili-Sauce**, **1TL Limettensaft**, der **Limettenschale nach Geschmack** und 1-2EL Wasser verrühren.



6. Gemüse braten

Das **Gemüse** und die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** in der Pfanne mit 1EL 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.