



## Pikanter Spinatsalat mit Tofu

und würzigen Süßkartoffelstücken



30-40min



2 Portionen

Manchmal ist „einfach“ einfach gut - und es braucht gar nicht viel, um satt und glücklich zu werden. So ist es auch bei diesem Rezept: Die Süßkartoffeln backen im Ofen und erhalten durch Sojasauce und Sesamöl richtig viel Geschmack, dazu kommen noch frischer Spinat in pikantem Sriracha-Dressing und knusprig gebratene Tofuwürfel. Und zack - es ist angerichtet!

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 1 Pck. Bio-Tofu <sup>3</sup>
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>2</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- ½TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

### Allergene

Eier (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 44.0g,  
Kohlenhydrate 38.8g, Eiweiß 19.5g



### 1. Süßkartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** quer halbieren, längs in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Pflanzenöl und der **½ der Sojasauce** vermengen.



### 4. Dressing anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL Mayonnaise, 2TL Essig, 2TL Wasser und ½TL Honig zu einem **Dressing** verrühren (siehe auch Schritt 6). Die **Süßkartoffeln** aus dem Ofen nehmen und mit dem **Sesamöl** beträufeln.



### 2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** im vorgeheizten Ofen in 18-25Min. goldbraun und weich backen; nach der Hälfte der Backzeit wenden.



### 5. Anrichten & servieren

Den **Spinat** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen. Die **Süßkartoffelspalten** und die **Tofuwürfel** darauf anrichten und servieren.



### 3. Tofu braten

Den **Tofu** mit Küchenkrepp vorsichtig ausdrücken, in ca. 1,5cm große Würfel schneiden und mit der **restlichen Sojasauce** vermengen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen.



### 6. Wie scharf soll es sein?

Du kannst den Schärfegrad des Dressings ganz leicht anpassen, indem du weniger oder gar keine Sriracha-Sauce verwendest. Das ist besonders bei Kindern praktisch: Sie bekommen das sanfte Dressing, während die Sriracha-Sauce einfach über die Portionen der Erwachsenen geträufelt wird. So werden alle glücklich!