MARLEY SPOON



Süßkartoffeln mit Tofu-Käse-Crumble

dazu Paprika und Zwiebeln aus der Pfanne

ca. 30min 2 Portionen

Dein Ofen fühlt sich vernachlässigt? Dann haben wir heute eine gute Gelegenheit dazu, ihn wieder anzuschmeißen, und zwar für Tofu und eine würzige Käsemischung. Währenddessen schmurgeln Süßkartoffeln, Paprika und Zwiebeln gemütlich in der Pfanne vor sich hin, bevor sich alles wieder auf dem Teller zusammenfindet. Tadaa!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. Bio-Tofu [3]
- 2 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Paprika

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 614kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 53.0g, Eiweiß 23.8g



1. Tofucrumble zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Käse** fein hacken. Die **½ des Käses** mit ½TL Mehl, **½TL Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 1EL Olivenöl verrühren. Den **Tofu** trocken tupfen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech grob zerkrümeln. Mit der **Käsemischung** vermengen und 15–20Min. im Ofen backen, bis der **Tofu** goldbraun und knusprig ist.



2. Süßkartoffeln garen

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 3cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5–7Min. goldbraun anbraten. 75ml Wasser angießen und die **Süßkartoffeln** abgedeckt in 4–6Min. bissfest garen. Ggf. 1–2Min. vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und überschüssige Flüssigkeit verdampfen lassen oder esslöffelweise Wasser zugeben.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 3cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Paprika** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu den **Süßkartoffeln** in die Pfanne geben und 5–8Min. mitbraten, bis sie appetitlich gebräunt sind.



4. Gemüse verfeinern

Die **restliche Gewürzmischung** zufügen und ca. 1Min. duftig anbraten. 1EL Essig unterrühren und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Anrichten & servieren

Die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln** und die **Paprika** mit dem **Tofu-Käse-Crumble** anrichten und mit dem **restlichen Käse** garniert servieren.



6. Öffnet alle Schranken!

Nicht nur die gemeine Pomme frite verträgt sich ganz extraordinär mit der landläufig als „Schranke" bekannten Kombination aus Ketchup und Mayo. Auch wenn die Farben in unserem leckeren Potpourri wohl untergehen dürften, ist dagegen geschmacklich sicher nichts einzuwenden – allerdings müssen wir darauf bestehen, dass die Komponenten vermischt werden, und zwar im Verhältnis 1 Ketchup zu 2 Mayo.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**