MARLEY SPOON



Süßkartoffeln mit Tofu-Käse-Crumble

dazu Paprika und Zwiebeln aus der Pfanne

30-40min 4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 1TL 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 563kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 49.9g, Eiweiß 23.3g



1. Tofucrumble zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Käse** fein hacken. Die **½ des Käses** mit 1TL Mehl, **1TL Gewürzmischung**, ½TL Salz und 2EL 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 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5–7Min. goldbraun anbraten. 150ml 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 **Zwiebeln** 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 ½TL Salz und Pfeffer zu den **Süßkartoffeln** in die Pfanne geben und 5–8Min. mitbraten, bis sie appetitlich gebräunt sind.



4. Gemüse verfeinern

⅔ **der restlichen Gewürzmischung** zufügen und ca. 1Min. duftig anbraten. 2EL Essig unterrühren und das **Gemüse** mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** 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.