MARLEY SPOON



Süßkartoffeln mit Tofu-„Hacksauce“

Loaded-Fries-Style mit süßer Tomatensalsa

ca. 40min 3 Portionen

Loaded Fries sind eines der besten Dinge, die je erfunden wurden: Pommes mit reichlich Toppings. Besser geht’s nicht, oder? Wir backen uns diesmal knusprige Süßkartoffelpommes im Ofen und garnieren sie im Anschluss mit einer vegetarischen Tofu-„Hacksauce“ im Tex-Mex-Style. Danach kommen noch gebratene Paprika und eine süßliche, mit Mangochutney verfeinerte Tomatensalsa obendrauf. Ein Hauch frische Limette, fertig – mmmh!

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 1 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Tomaten
- 1 Pck. Mangochutney [1]
- 2 Pck. Bio-Tofu [2]
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher

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

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 569kcal, Fett 27.7g, Kohlenhydrate 50.4g, Eiweiß 26.0g



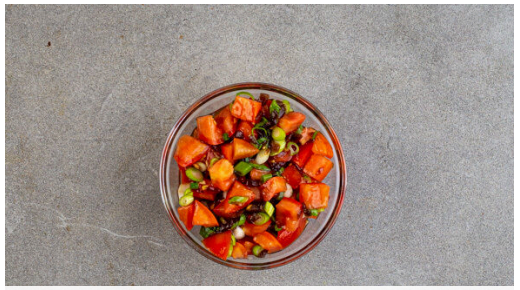
1. Pommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke **Pommes** schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Die **Pommes** sollten sich nicht berühren. Die **Pommes** in 20–25Min. knusprig backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.



2. Paprika anbraten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Paprikastreifen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 4–5Min. anbraten, bis sie weicher werden, dabei gelegentlich umrühren.



3. Salsa zubereiten

Inzwischen die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebelringe**, die **Tomaten**, das **Chutney**, 2TL Essig und 1 kräftige Prise Salz zu einer **Salsa** vermengen.



4. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** in ein sauberes Küchentuch einschlagen und mit den Händen vorsichtig so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen. Den **Tofu** anschließend in mundgerechte Stücke zerkrümeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** in Spalten schneiden.



5. Tofu anbraten

Den **Tofu**, den **Knoblauch** und die **½ des Koriander**s in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Zucker bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten.



6. Tofusauce köcheln

Das **Tomatenmark** zum **Tofu** geben und ca. 1Min. mitbraten, dann 150ml Wasser angießen und 2–3Min. einköcheln, bis sich eine dickflüssige **Sauce** bildet. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die **Tofusauce**, die **Paprika** und die **Salsa** auf den **Süßkartoffelpommes** verteilen. Mit dem **übrigen Koriander** und der **Limettenschale** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.

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**