MARLEY SPOON



Süßkartoffel mit Tofu-Mais-Füllung

mit gerösteten Zwiebeln und Guacamole

20-30min 3 Portionen

Gebackene Süßkartoffeln werden mit einer knusprig-würzigen Tofu-Mais-Füllung im Ofen überbacken und mit gerösteten Zwiebelringen, leckerer Guacamole und frischem Koriander serviert. Vegane Küche der Extraklasse und ein Fest der Farben noch dazu!

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Bio-Tofu [3]
- 2 kleine Dosen Mais
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl [1]
- 3EL Tomatenketchup
- 1TL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Sellerie, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 646kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 52.2g, Eiweiß 26.2g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** der Länge nach halbieren und die Hautseite mit einer Gabel ca. 1cm tief einstechen. Die **Süßkartoffeln** mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15–20Min. im Ofen backen, bis die **Süßkartoffeln** schon leicht weich, aber nicht ganz durch sind.



2. Füllung vorbereiten

Den **Tofu** mit den Fingern zerbröseln. ⅔ **des Maises** in einem Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Den **übrigen Mais** im nächsten Salat verwenden.



3. Füllung zubereiten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. knusprig anbraten. Nebenher 3EL Ketchup mit 2TL Essig, 1TL Senf und ca. **¾ des Paprikapulvers** zu einer **Würzsauce** verrühren. Den **Mais** mit der **Würzsauce**, 1TL Zucker, **1TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack in die Pfanne geben und unterrühren.



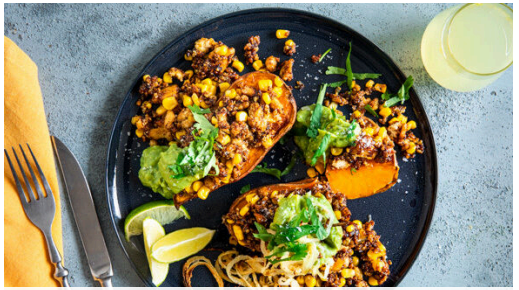
4. Süßkartoffeln füllen

Die **Süßkartoffeln** auf dem Backblech vorsichtig wenden und mit der **Tofu-Mais-Masse** füllen. Anschließend weitere 8–12Min. backen. Die Pfanne abwischen, da sie nochmal verwendet wird.



5. Zwiebeln rösten

Die **Zwiebel** schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Die **Zwiebelringe** mit den Fingern vorsichtig voneinander trennen und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. glasig anschwitzen. 1EL Mehl zugeben und mitbraten, bis die **Zwiebeln** eine goldgelbe Farbe annehmen. Auf einem zweiten Backblech verteilen und 4–6Min. im Ofen mitrösten.



6. Garnieren und servieren

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Guacamole** mit den **Röstzwiebeln** auf den **Süßkartoffeln** anrichten. Mit dem **Koriander** 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**