MARLEY SPOON



Schnelle Tofu-Tacos mit Gemüse

und pikantem Sweet-Chili-Dip

ca. 25min 4 Portionen

Mit dieser deliziösen Leckerei wird jeder Tag zum „Taco Tuesday“! Knackiges Gemüse sowie würziger und knusprig gebratener Tofu machen die verführerische Füllung aus, das Topping besteht aus crunchy Erdnüssen, aromatischem Koriander und einem cremig-veganen Dip mit Sweet-Chili-Sauce. Geschmack? Check! Spaßfaktor? Check! Schnell gemacht? Doppel-Check! Na, worauf wartest du noch?

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Limetten
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]
- 2 Pck. Bio-Tofu [3]
- 50ml Tamari-Sojasauce [3]
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 10g Koriander
- 8 Tortillas [1]
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 2EL Speisestärke oder Mehl
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp
Wer mag, kann die Tortillas auch ohne Ofen nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.

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

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 885kcal, Fett 48.8g,



1. Zutaten vorbereiten

Die **Schale 1 Limette** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



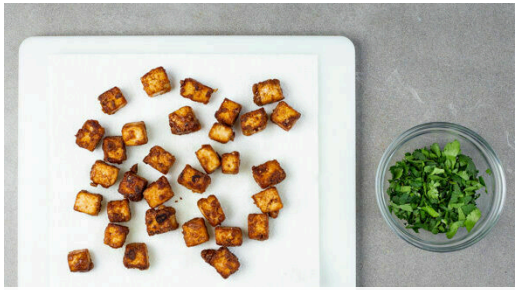
2. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Sojasauce** mit **2EL Limettensaft**, der **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** und 2TL (braunem) Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren. Den **Tofu** gut in der **Würzsauce** wenden, dann herausnehmen und trocken tupfen. Die **Würzsauce** aufbewahren.



3. Sauce anrühren

4EL vegane Mayonnaise mit der **Sweet-Chili-Sauce**, **2TL Limettensaft**, der **Limettenschale nach Geschmack** und 2EL Wasser verrühren.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in 2EL Speisestärke oder Mehl wenden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5–8Min. rundum knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



5. Tortillas erwärmen

Inzwischen **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35–40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit weiteren **4 Tortillas** wiederholen.



6. Gemüse braten

Das **Gemüse** und die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. braten. Mit der **Würzsauce** ablöschen, 1–2Min. braten, mit Salz und **Limettensaft** abschmecken. Die **Tortillas** mit **Gemüse**, **Tofu**, **Koriander** und **Erdnüssen** füllen. Mit der **Sweet-Chili-Mayo** beträufeln und mit den **Limettenspalten** servieren.