MARLEY SPOON



Süßkartoffeln mit Tofu-Bolognese

dazu eingelegte Lauchzwiebeln und Limettendip

ca. 35min 4 Portionen

Unser Teller sieht heute besonders bunt und chaotisch aus. Kein Wunder, denn die Inspiration für dieses Gericht sind amerikanische „Loaded Fries“: Pommes werden mit viel Käse und anderen Köstlichkeiten überhäuft – ganz schön sättigend. Unsere Variante ist genauso lecker, aber nicht ganz so schwer: Tofu und Tomaten werden zu einer aromatischen Bolognese, und ein frischer Limettendip rundet das Gericht ab. Nachschlag, bitte!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Pck. Bio-Tofu [1]
- 5 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 3EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Zitruspresse

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

Kochtipp
Je nach Ofentyp die Position der Bleche nach der Hälfte der Backzeit tauschen.

Allergene
Enthält: **Sojabohnen** (1).

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 661kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 48.0g, Eiweiß 20.3g



1. Süßkartoffelpommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in 0,5–1cm dicke Stifte schneiden und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche geben. Mit 4EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen, auf den Blechen ausbreiten und im Ofen 20–24Min. backen, bis die **Pommes** goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



2. Tofu braten

Den **Tofu** vorsichtig mit etwas Küchenkrepp auspressen und in 1–2cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 7–9Min. braten, dabei die **übrige Gewürzmischung** und 3EL Ketchup unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Tomaten zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Wenn der **Tofu** angebraten ist, die **Tomaten** in die Pfanne zugeben und 2–3Min. mitbraten, bis sie weich werden.



4. Dip anrühren

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und mit der **½ des Limettensafts** und 1 kräftigen Prise Salz vermischen. (Siehe auch Schritt 6.) Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 4EL Mayonnaise mit dem **Knoblauch**, dem **übrigen Limettensaft** und 1 Prise Salz zu einem **Dip** verrühren. Ggf. teelöffelweise Wasser unterrühren.



5. Anrichten & servieren

Den **Tofu** und die **Tomaten** auf den **Süßkartoffelpommes** verteilen, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Dip** beträufelt servieren.



6. Saure Zwiebeln

Die Lauchzwiebeln werden heute in Limettensaft eingelegt und bekommen dadurch ein feines, säuerliches Aroma. Aber saure Zwiebeln sind vielleicht nicht jedermanns Sache. In dem Fall kann man die Pommes einfach mit den frischen Lauchzwiebeln garnieren und den Limettensaft für noch mehr köstlichen Mayo-Dip verwenden.

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**