



Tofu-Tacos mit gebratenem Asia-Gemüse

und veganer Sweet-Chili-Mayonnaise

20-30min 2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Packung Tofuwürfel⁶
- 50ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Packung Tortillas¹
- 2 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise^{10,12}
- 10g Koriander
- 1 Packung chinesischer Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Speisestärke oder Mehl
- 1TL Honig oder brauner Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Alufolie
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 86.2g, Eiweiß 32.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 175°C (155°C Umluft) vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, eine **Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Erdnüsse** grob hacken.



4. Mayonnaise verfeinern

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit der **Mayonnaise**, 1-2EL Wasser, **1TL Limettensaft** und der **Limettenschale nach Geschmack** verrühren.



2. Tofu einlegen

Den **Tofu** trocken tupfen. Die **Sojasauce** mit **1EL Limettensaft**, der **1/2 des Knoblauchs**, der **1/2 des Ingwers** und 1TL Honig oder braunem Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren und mit dem **Tofu** vermengen.



3. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstackeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen.
Tipp: Wer großen Hunger hat, verwendet mehr **Tortillas**.



5. Tofu braten

Den **Tofu** aus der **Würzsauce** nehmen und leicht trocken tupfen, die **Würzsauce** aufbewahren. Den **Tofu** in 1EL Speisestärke oder Mehl wenden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5-8Min. rundum knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und auf einem Teller im Ofen warm halten. Den **Koriander** samt **Stängeln** fein schneiden.



6. Gemüse braten

Das **Gemüse** sowie den **restlichen Knoblauch und Ingwer** in der Pfanne mit 1EL 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.