



Tofu-Tacos mit gebratenem Asia-Gemüse

und veganer Sweet-Chili-Mayonnaise



20-30min



2 Personen

Mit dieser delizösen Leckerei wird jeder Tag zum „Taco Tuesday“! Knackiges Asia-Gemüse und würzig mariniertes 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
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Packung Tofuwürfel ⁶
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Tortillas ¹
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 10g Koriander
- 400g chinesischer Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Speisestärke oder Mehl
- 1 TL 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 836kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 22.1g



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



2. Tofu einlegen

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



5. Tofu braten

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



3. Tortillas erwärmen

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



6. Gemüse braten

Das **Gemüse** sowie den **restlichen Knoblauch und Ingwer** in der Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Min. braten. Mit der **Würzsauce** ablöschen, 1-2 Min. 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.