



Tofu-Chipotle-Tacos mit Süßkartoffel

und Paprika-Zwiebel-Salsa mit Koriander



ca. 40min



2 personen

Diese veganen Tofu-Tacos sind das perfekte Comfort Food. Der Tofu gart in einer tomatig-pikanten Sauce aus Knoblauch, Chipotle-Chiliflocken, Sojasauce und Koriander und die zarten Süßkartoffeln vereinen sich mit einer selbst gemachten, erfrischenden Salsa. Da heißt es reinbeißen und entspannen!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 200g tomatenpassata
- 1 paprika
- 1x kleine tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- 45ml plantaardige olie
- 20ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 822kcal, vet 34.9g, koolhydraten 99.5g, eiwit 23.3g



1. Zutaten voorbereiten

Den Backofen op 240°C (220°C Umluft) voorheizen. Die **½ der Chiliflocken** in heißem Wasser einweichen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Ggf. weniger **Chiliflocken** verwenden, um die Schärfe zu reduzieren.



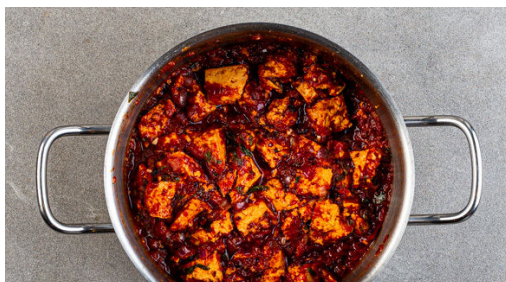
2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Die **Süßkartoffeln** 22-26Min. im Ofen backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



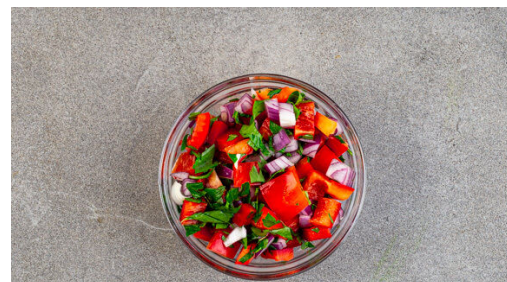
3. Tofu braten

Den **Tofu** mit den Fingern in mundgerechte Stücke zerkrümeln, dann mit der **½ der Sojasauce** und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. In einem mittelgroßen Topf 1EL Pflanzenöl erhitzen, den **Tofu** und **⅔ der Zwiebeln** ins heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis die **Zwiebeln** weich und leicht gebräunt sind. Regelmäßig umrühren.



4. Tofu verfeinern

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Chiliflocken** in ein Sieb abgießen, mit dem **Knoblauch** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten. Mit den **passierten Tomaten**, 1TL Essig und der **übrigen Sojasauce** ablöschen. Die **½ des Korianders** und 1 Prise Zucker zugeben, aufkochen und bei niedriger Hitze abgedeckt ca. 5Min. köcheln.



5. Salsa zubereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden, dann mit den **restlichen Zwiebeln**, 1EL Essig und dem **restlichen Koriander** vermengen. Mit Salz abschmecken.



6. Tortillas erwärmen

Die **Süßkartoffeln** aus dem Ofen nehmen, und die **Tortillas** ca. 30Sek. im Ofen erwärmen. Die **Tortillas** mit der **Tofu-Mischung**, den **Süßkartoffeln** und der **Salsa** füllen und servieren.