

Leckere Tofu-Süßkartoffel-Bowl mit Champignons, Tomaten und Spinat

Das Rezept ist vegan, glutenfrei, zuckerfrei.

Zubereitungszeit: ca. 25 min

Zutaten für vier Portionen:

- 1 große Süßkartoffel
- 400 g Naturtofu
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Champignons
- 100g Spinat (2 Hände voll)
- 2 Tomaten
- 1 TL Kala Namak
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Paprikapulver (süß oder scharf)
- 1 EL weißes Mandelmus



Zubereitung:

Schritt 1: Backofen auf 200 °C vorheizen.

Schritt 2: Süßkartoffel ungeschält in mundgerechte Stücke schneiden. Süßkartoffelstücke in einer Schüssel mit 1 EL Öl, 1 TL Paprikapulver und Salz mischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Rost verteilen und für 15 min backen.

Schritt 3: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, Champignons in Scheiben und Tomaten in Würfel schneiden.

Schritt 4: Tofu in Stücke schneiden und mit der Hand oder einer Gabel zerkleinern.

Schritt 5: 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Champignons gemeinsam für ca. 3 min anbraten bis die Zwiebelwürfel glasig sind.

Schritt 6: Tofu dazugeben, mit Kurkuma, Kala Namak und 1 TL Paprikapulver würzen und unter rühren weitere 3 min anbraten.

Schritt 7: Mandelmus mit 2 EL Wasser anrühren und gemeinsam mit Tomaten und Spinat in die Pfanne geben.

Schritt 8: Spinat zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen!

Variationen: schmeckt auch hervorragend mit Zucchini, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch.

So geht es schneller: Fasse Schritte 5 und 6 zusammen und gebe Gemüse und Tofu auf einmal in die Pfanne. Oder ersetze die Süßkartoffel durch Brot oder frische Brezeln.

Lass es dir schmecken,

deine Jane.

www.simplyjane.de