

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Lauwarme Süßkartoffelbowl mit Tofu

Zutaten für 2 Portionen:**Für die Bowl**

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 1 -2 Paprika
- 3 EL Rapsöl
- Etwas Salz und Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Block Räuchertofu (175-200 g)
- Optional 100 g Cherrytomaten
- Optional 2 EL Cashewkerne

Für das Dressing:

- 15 g weißes Mandelmus (Alternative 50 g Schmand)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 2 TL Honig
- 3 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die **Süßkartoffeln** schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** waschen und in Streifen schneiden. Zum Marinieren nun die **Kichererbsen** abtropfen und abspülen und mit der Süßkartoffel und Paprika mit 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen. Das marinierte Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für 25-30 min in den Ofen geben.
3. In der Zwischenzeit das Dressing herstellen und alle Zutaten für das Dressing vermengen und abschmecken.
4. Für das Topping den **Tofu** in mundgerechte Würfel schneiden und mit 1 EL Rapsöl in der Pfanne anbraten, sodass er von allen Seiten knusprig ist.
5. Die **Cherrytomaten** waschen, halbieren und beiseitestellen.
6. Das Ofengemüse auf 2 tiefe Teller verteilen und mit den optionalen Tomaten, den **Cashewkernen** sowie dem Tofu garnieren und das Dressing über die fertige Bowl gießen. Guten Appetit.

Tofu ist neu für Sie? Tofu ist eine wunderbare pflanzliche Eiweißquelle aus Soja, die der Bowl nicht nur eine Extranote verpasst, sondern auch zur Sättigung beiträgt. Für den Tofueinstieg und den Geschmack ist es am einfachsten bereits marinierten Tofu oder Räuchertofu zu verwenden. Wer sich mit Tofu nicht anfreunden mag, kann auch Fetawürfel als Topping verwenden oder sich etwas Hähnchenfleisch anbraten.

Diese leckere Sommerbowl lässt sich beliebig anpassen an das, was Sie mögen und Zuhause haben. Anstelle von Süßkartoffeln schmeckt es auch mit klassischen Kartoffeln. Je nach Geschmack lassen sich alle Gemüsesorten wunderbar austauschen.