

Mittagessen

Süßkartoffelbowl mit Räuchertofu



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 570 kcal

Kohlenhydrate: 54 g

Proteine: 23 g

Fette: 27 g

Für den Salat:

- 1 mittelgroße Süßkartoffel (ca. 200 g)
- 10 ml Olivenöl
- 100 g Räuchertofu
- 8 Kirschtomaten
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Handvoll Rucola (oder anderer Blattsalat)

Essig-Öl-Zitronen Dressing:

- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Senf mittelscharf
- 5 ml Olivenöl
- 2 EL heller Balsamico Essig
- 2 TL Kräutermischung oder Kräuter nach Wahl (TK)
- Salz, Pfeffer, Koriander



CA. 35 MINUTEN

Zubereitung

1. Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen, trocknen und in etwa 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben mit 5 ml des Olivenöls vermengen. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Ofenblech legen und auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 20-30 Minuten backen.
2. Währenddessen die Kirschtomaten, die Möhre und Rucola waschen und trocknen. Die Kirschtomaten halbieren. Die Möhre mit einem Schäler in lange Streifen schälen.
3. Den Räuchertofu ggfs. mit einem Küchentuch trocken pressen und in Würfel schneiden. Mit den restlichen 5 ml Olivenöl in einer Pfanne knusprig braten.
4. Für das Dressing die Zitrone entsaften und mit den restlichen Zutaten verrühren. Alles kräftig würzen und unter den Salat heben. Die gebackenen Süßkartoffelscheiben aus dem Backofen nehmen und zusammen mit dem Räuchertofu auf dem Salat anrichten.

Hinweis: Wusstest du, dass bestimmte Salatsorten besser für dich sind als andere? In Feldsalat oder Rucola sind beispielsweise viel mehr Ballaststoffe, Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalium und Calcium enthalten als in Eisbergsalat, der zu über 95% aus Wasser besteht.

Abend-Variante: Da die leckere Knolle leider nicht besonders kohlenhydratarm ist, verzichtest du auf diese lieber am Abend. Nimm stattdessen doch einfach noch 50 g Räuchertofu dazu und genieß als Beilage noch 200 g Sojajoghurt oder bereite dir diesen als Nachtisch mit Beeren zu!